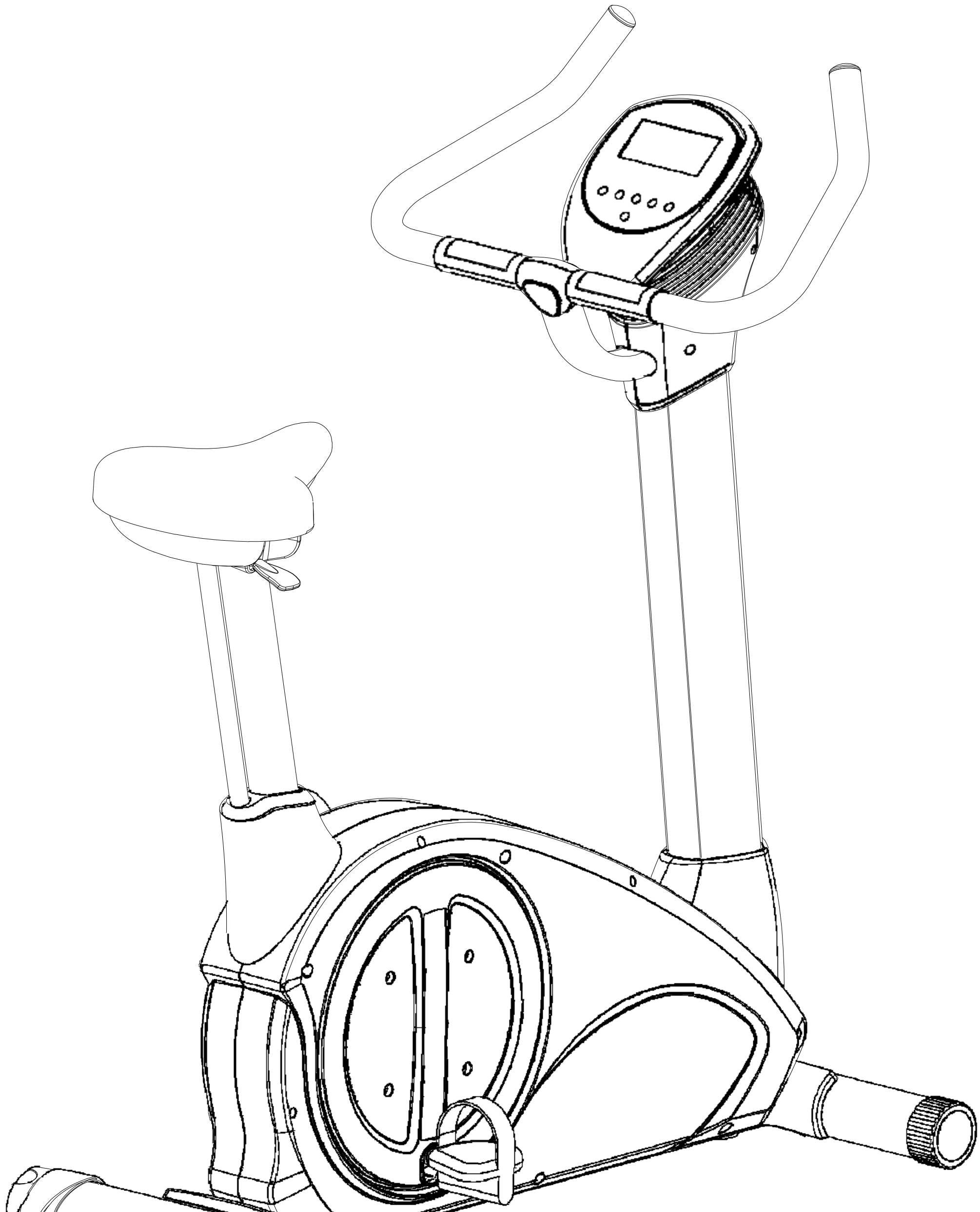
# Iceberg



Veuillez lire attentivement ce manuel de montage et d'utilisation. Conservez-le pour toute consultation future.

v.IV

Nous vous remercions d’avoir choisi le Vélo d’appartement **Iceberg**. Nous sommes très fiers d’avoir développé ce produit de haute qualité et nous espérons que vous profiterez de nombreuses heures d’exercices qui vous apporteront bien-être et condition physique.

Oui, il est prouvé qu'un programme d'exercice physique régulier peut améliorer votre santé mentale et physique.

Trop souvent, nos modes de vie trop chargés nous laissent peu de temps et d'occasions de faire de l'exercice. Cet appareil constitue une méthode simple et pratique pour vous remettre en forme et profiter d’un mode vie qui vous rende plus heureux et en meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d’utiliser cet appareil.

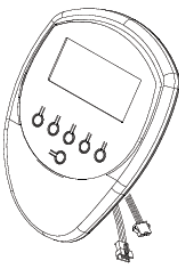
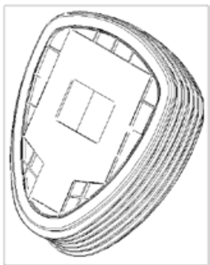
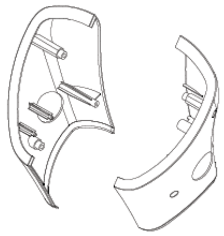
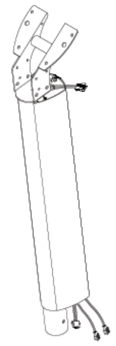
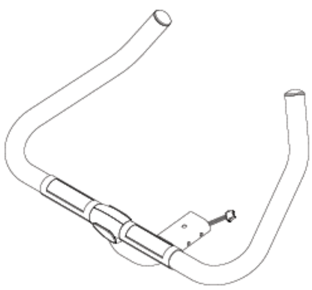
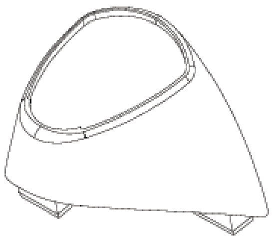
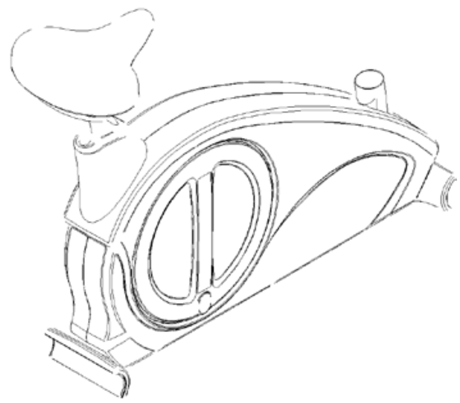
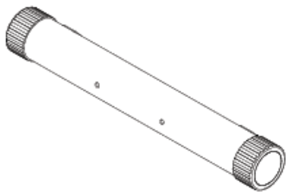
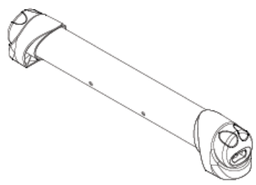
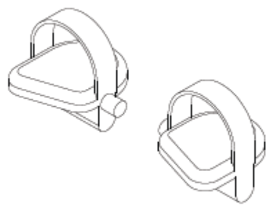
**ATTENTION: Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le vélo d’appartement Iceberg.**

1. Lisez tous les adhésifs d'avertissement apposés sur l'équipement.
2. Lisez ce mode d'emploi et suivez-le attentivement avant d'utiliser l'appareil. Assurez-vous qu'il est correctement monté et vissé avant de l'utiliser.
3. Durant l'assemblage de l'appareil, la présence de deux personnes est fortement recommandée.
4. Tenir les enfants et les animaux hors de portée de l’appareil. Les enfants et les animaux ne doivent pas utiliser ou jouer avec l'appareil.
5. Il est recommandé de placer cet appareil sur un tapis adapté.
6. Placez et utilisez cet appareil sur une surface solide et plane. Ne placez pas cet appareil sur un tapis non fixé ou une surface non plane.
7. Avant toute utilisation, vérifiez l’absence de pièces usagées ou mal fixées.
8. Serrez / remplacez les pièces usées ou mal fixées avant d’utiliser cet appareil.
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d’exercices. En cas de malaise, de douleur ou d’étourdissement durant l’exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin traitant.
10. Suivez les conseils de votre médecin pour développer votre propre programme d'exercice physiques.
11. Choisissez toujours les exercices les mieux adaptés à votre niveau de résistance physique et de souplesse. Soyez conscient de vos limites et évitez de les dépasser. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites des exercices.
12. Ne portez pas de vêtements amples lors de votre entraînement. Ceux-ci pourraient se coincer dans les articulations de l’appareil.
13. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures adaptées à votre séance d'entraînement: quelles soient de course, de marche ou de cross.
14. Veillez à rester bien équilibré lors de toute utilisation, montage, démontage ou assemblage de l'appareil. Toute perte d’équilibre peut entraîner une chute et causer des blessures graves.
15. Gardez les deux pieds fermement posés sur les pédales et dans une position stable pendant votre séance d'exercice.
16. L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de **136 kg**
17. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
18. L'appareil est réservé à un usage professionnel, semi-professionnel ou domestique.
19. Entretien : Veuillez remplacer les pièces défectueuses immédiatement et/ ou conserver l'appareil hors d’utilisation jusqu’à réparation complète.
20. Vérifiez que l’espace d’accès et de passage soit suffisant autour de cet appareil. Maintenez une distance d’au moins 1 mètre de tout objet lorsque vous utilisez cet appareil.

**MISE EN GARDE**: Avant de commercer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant pour vérifier que vous n'avez pas besoin d'un examen physique complet. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

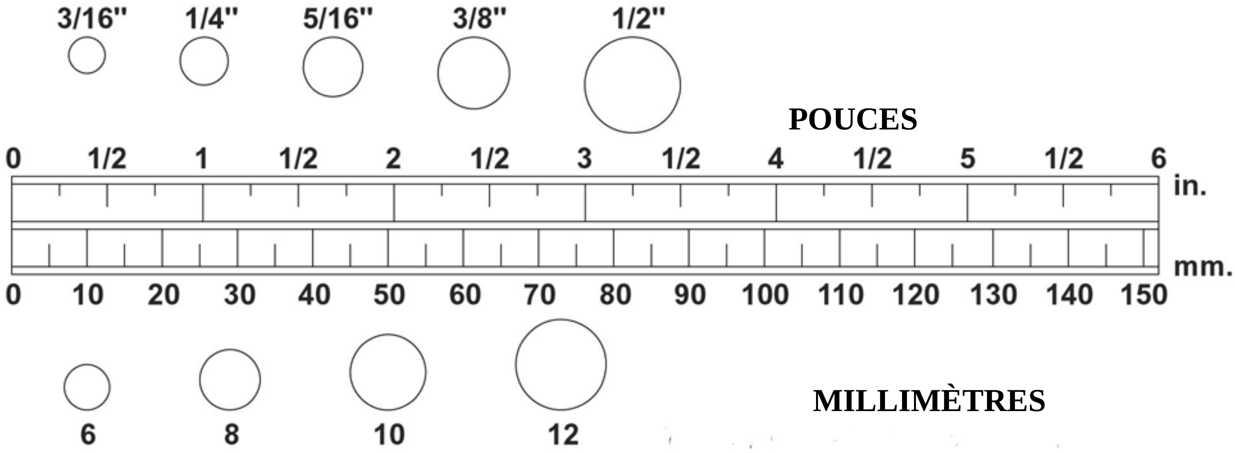
## PIÈCES

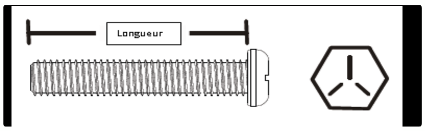
Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Vérifiez la **Liste des pièces** ci-dessous pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et en bon état. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit de matériel ont été inclus pour utilisation lors de l'assemblage.

| **Capot supérieur de la console** | **Capot inférieur de la console** | **Manchon de la console** | **Montant vertical** |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| **Guidon avant** | **Manchon vertical** | **Châssis principal** | |
|  |  |  | |
| **Stabilisateur avant** | **Stabilisateur arrière** | **Pédales** | |
|  |  |  | |

# TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

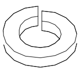
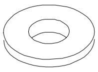
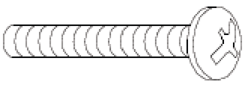
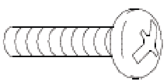
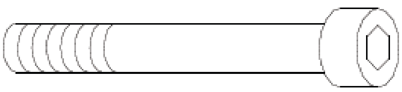
Ouvrez la boîte dans une zone dégagée. Consultez la **Liste du matériel** ci-dessous. Ce tableau a pour but de vous aider à identifier le matériel au cours de l'assemblage. Placez les rondelles, l'extrémité des boulons ou des vis sur les cercles pour vérifier le diamètre. Utilisez la petite règle pour mesurer la longueur des boulons et vis. Ne vous débarrassez pas des matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le processus d'assemblage.



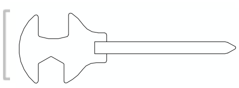




**NOTE:** La longueur de l'ensemble des boulons et des vis, sauf les modèles à tête plate, est mesurée du dessous de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les vis et boulons à tête plate sont mesurés du dessus de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis.

Après déballage de l'appareil, ouvrez le sac contenant le matériel et assurez-vous de la présence de tous les éléments suivants. **Note : certaines petites pièces peuvent avoir été préattachées pour faciliter le transport. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac de matériel, vérifiez qu'elle n'a pas été préassemblée.**

| | No. de pièce et description | Qté |
|---|---|---|
|  | 65 Rondelle d'arrêt (M8) | 9 pcs |
|  | 66 Rondelle (8 x 16 x 2.0t) | 9 pcs |
|  | 72 Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm) | 4 pcs |
|  | 73 Vis à tête ronde (M5xp 0,8 x 15 mm) | 4 pcs |
|  | 81 Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15mm)<br>82 Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 16 mm)<br>83 Boulon, tête creuse ( (M8 x p1.25 x 45 mm)<br>84 Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm) | 4 pcs<br>4 pcs<br>1 pcs<br>4 pcs |

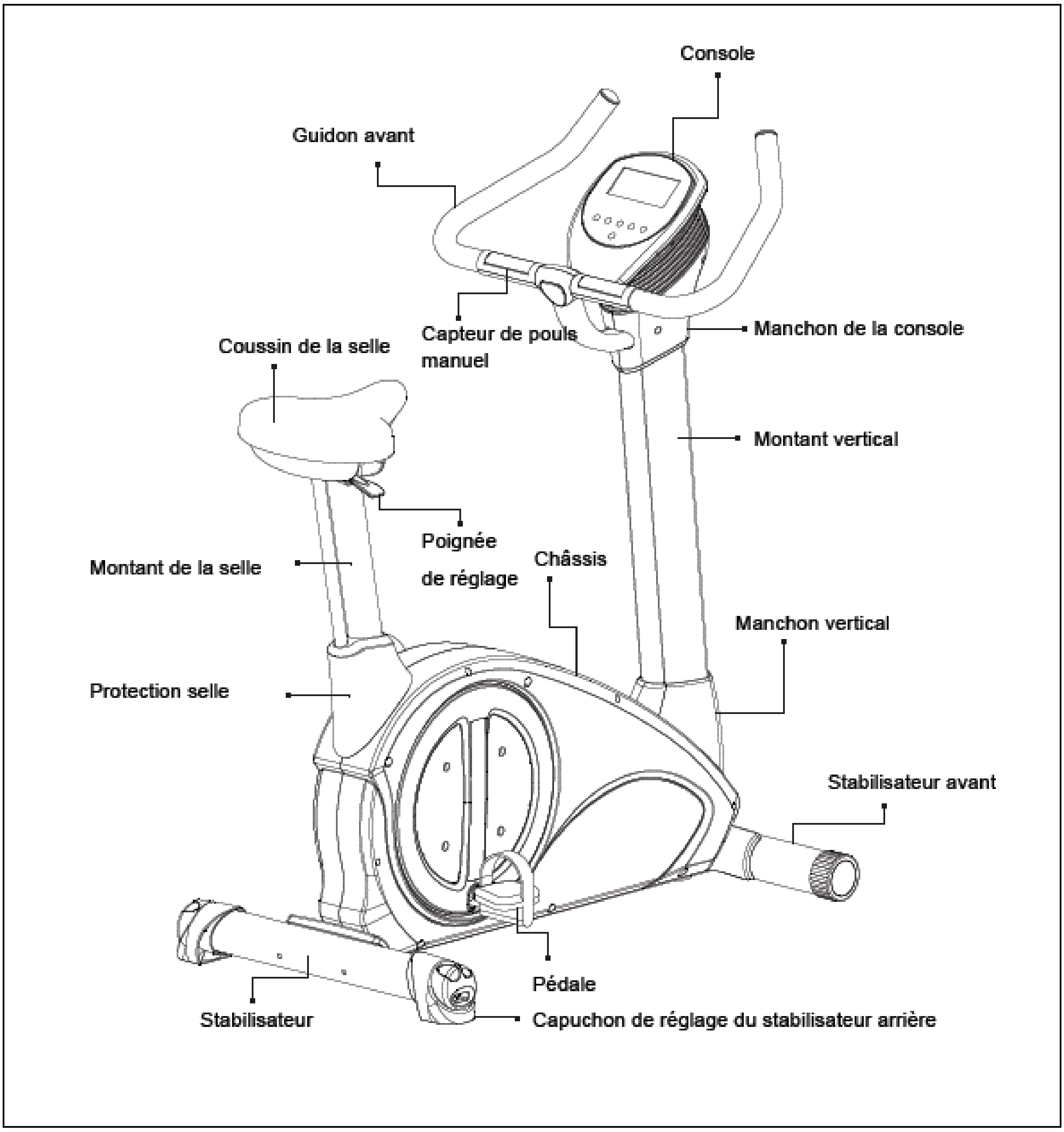
**LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE :**





**OUTIL MULTI-CLÉ AVEC TOURNEVIS CRUCIFORME (13 & 15 mm)**

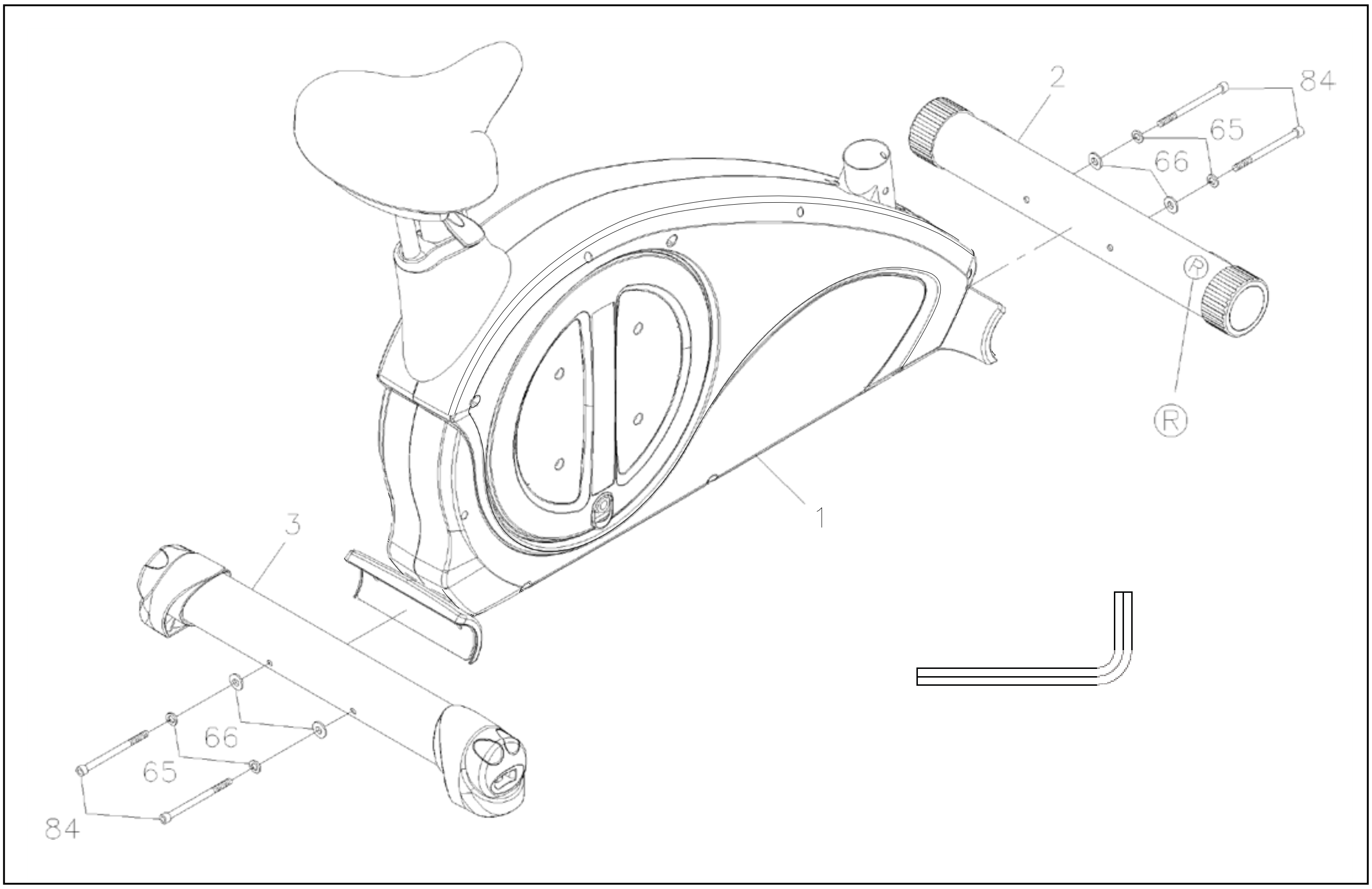
**CLÉ ALLEN (5 & 6 mm)**




Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

**SAV HEUBOZEN**
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE




ÉTAPE 1 : assemblage du stabilisateur

**a.** Examinez le **Stabilisateur avant (2)** pour savoir dans quel sens le placer : vous verrez du côté droit du **Stabilisateur avant (2) une décalcomanie portant la lettre "R".**

**b.** Fixez le **Stabilisateur avant (2)** au **Châssis principal (1)** et serrez avec deux **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, deux **rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm)(84).**

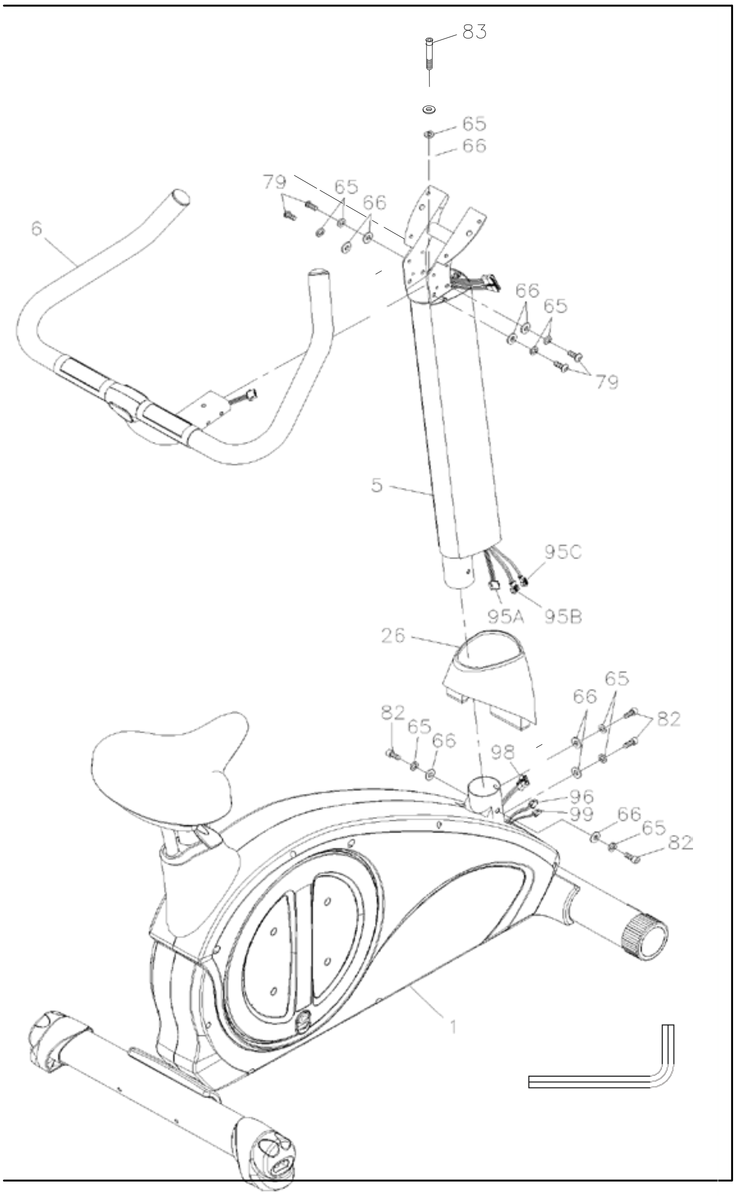
> **NOTE :** petite astuce : placez d'abord les vis et boulons sur les pièces avant de les assembler et de serrer.
> Pour assembler le **Stabilisateur avant (2)** sur le **Cadre principal (1)** plus efficacement et plus facilement, nous vous suggérons de fixer deux **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (84)** au **Stabilisateur avant (2)** et au **Cadre principal (1)** avant de serrer l'ensemble.
> ****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous du Stabilisateur avant et du Cadre principal****

**c.** Serrez solidement les deux **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90mm) (84)** qui relient le **Stabilisateur avant (2)** au **Châssis principal (1).**

**d.** Suivez les indications de l'ÉTAPE b. ci-dessus pour attacher le **Stabilisateur arrière (3)** au **Châssis principal (1)** avec deux **Rondelles d'arrêt (M8)(65)**, deux **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)** et deux **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 90 mm) (84)**

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 2 : assemblage du Montant vertical




**a.** Glissez le **Manchon vertical (26)** sur **le Montant vertical (5)** **en prenant soin de ne pas pincer les fils**

**b.** Fixez le **Montant vertical (5)** au **Châssis principal (1)** avec quatre **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, quatre **Boulons à tête creuse (M8 x p1.25 x 16 mm) (82)**

**NOTE :**Petite astuce : **placez d'abord les vis et boulons sur les pièces avant de les assembler et de serer.**<u>****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé l'ensemble des 4 rondelles, rondelles d'arrêt et Boulons dans les trous du Stabilisateur avant et du Châssis principal ****</u>

**c.** Serrez ensuite à fond les **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, et quatre **Boulons à tête creuse ( M8 x p1.25 x 16 mm) (82)** qui fixent le **Montant vertical (5)** au **Châssis principal (1).**

**d.** Connectez le **Fil de connexion arrière (95A)** au **Fil du moteur (98). Prenez soin de ne pas pincer les fils.**

**e.** Connectez le **Fil de connexion arrière (95B)** au **Fil de connexion de l'adaptateur (96). Prenez soin de ne pas pincer les fils.**

f. Connectez le **Fil de connexion arrière (95C)** au **Fil du capteur (99). Prenez soin de ne pas pincer les fils.**

| |
|---|
| **NOTE :** Une fois les fils connectés, tirez doucement des deux côtés pour vérifier que les fils sont solidement connectés. |

g. Faites glisser le **Manchon vertical (26)** vers le bas jusqu'au **Châssis principal (1)**

## ÉTAPE 3 : assemblage du Guidon avant

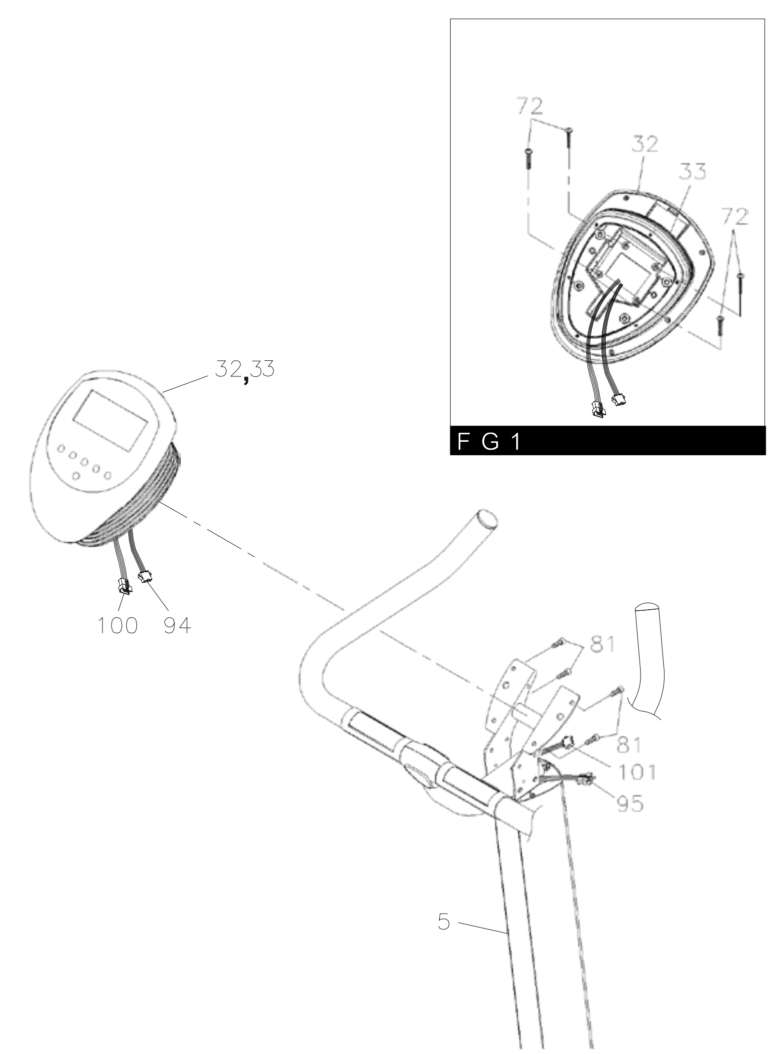
a. Enlevez quatre **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, quatre **Rondelles d'arrêt (M8) (65)** et quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (79)** du **Guidon avant (6)**

b. Mettez le **Guidon avant (6)** en place sur le **Montant vertical (5)** et fixez-le avec cinq **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66) , cinq Rondelles d'arrêt (M8) (65)**, quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm) (79)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 45 mm) (83).** NOTE : **vous trouverez une** Rondelle (8x16x2.0t) (66), une **Rondelle d'arrêt (M8) (65)**, et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 45 mm) (83)** dans le **KIT DE MATÉRIEL .**

| |
|---|
| **NOTE :** petite astuce : **placez d'abord l'ensemble des vis et boulons sur les pièces avant de serrer.** <u>****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous du Guidon avant et du Montant vertical****</u> |

c. Serrez à fond les cinq **Rondelles (8 x 16 x 2.0t) (66)**, cinq **Rondelles d'arrêt (M8)(65)**, quatre **Boulons à tête ronde (M8 x p1.25 x 16 mm)(79)** et un **Boulon à tête creuse (M8 x p1.25 x 45 mm) (83)** pour relier le **Guidon avant (6)** au **Châssis principal (1).**

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE




## ÉTAPE 4 : assemblage de la Console

a. Suivez la **FIG.1** pour attacher le **Capot inférieur de la console (33)** au **Capot supérieur de la console (32)** et fermer l'ensemble avec quatre **Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm) (72).**

b. Placez et fixez la **Console (32,33)** sur la plaque de fer du **Montant vertical (5)** à l'aide de quatre **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm)(81).**

> **NOTE :** petite astuce : **placez d'abord l'ensemble des vis et boulons sur les pièces avant de serrer.**
> ****Veuillez ne pas serrer les boulons avant de vous être assuré d'avoir placé tous les boulons dans les trous de la Console et du Montant vertical****

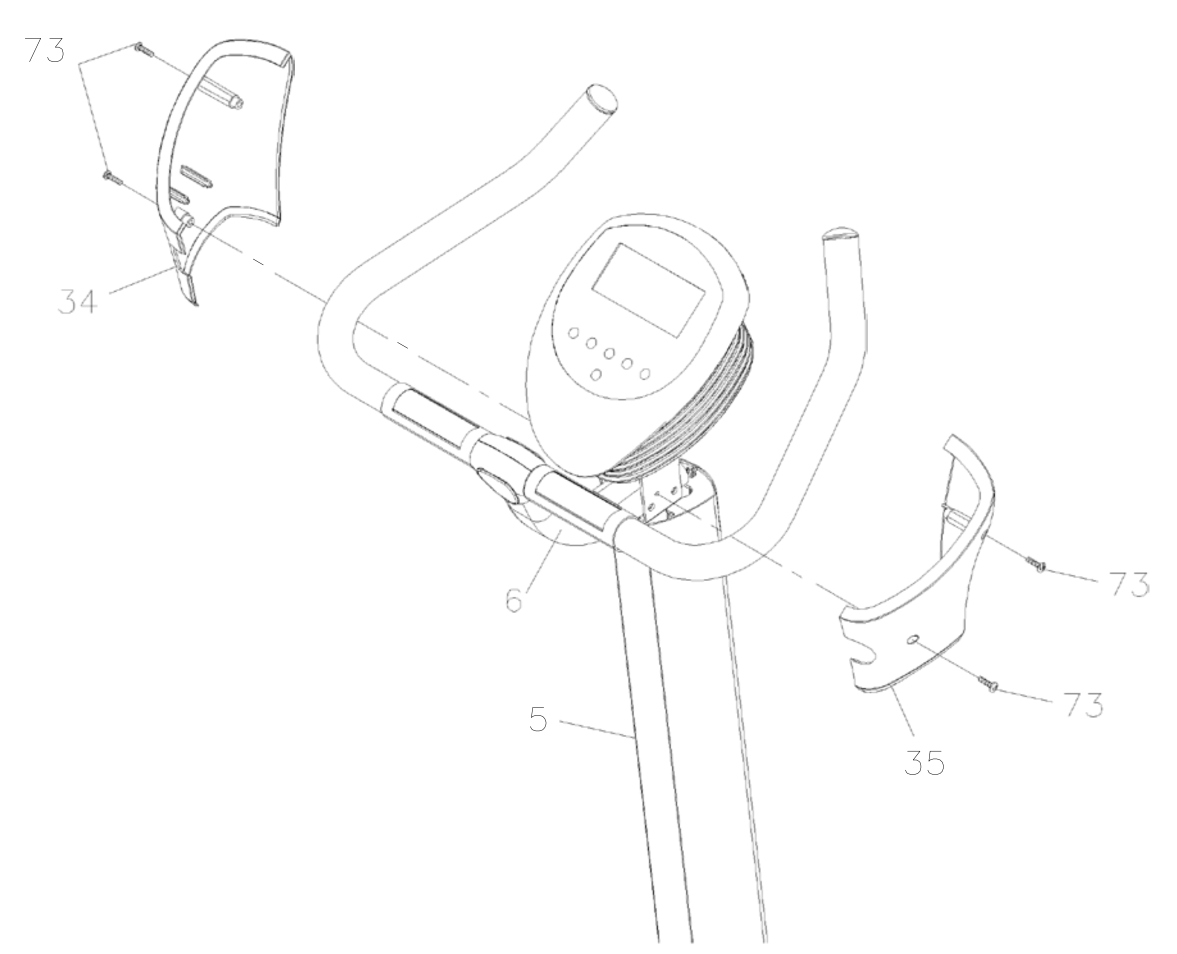
c. Serrez à fond les quatre **Boulons à tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm) (81)** qui relient la **Console (32,33)** au **Montant vertical (5).**

d. Connectez le **Fil de connexion avant (94)** au **Fil de connexion arrière (95). Prenez soin de ne pas pincer les fils**

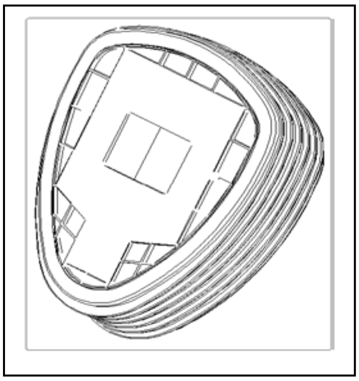
e. Connectez le **Fil avant du capteur de pouls (100)** au **Fil arrière du capteur de pouls (101). Prenez soin de ne pas pincer les fils**

> **NOTE :** Une fois les fils connectés, tirez doucement des deux côtés pour vérifier que les fils sont solidement connectés.

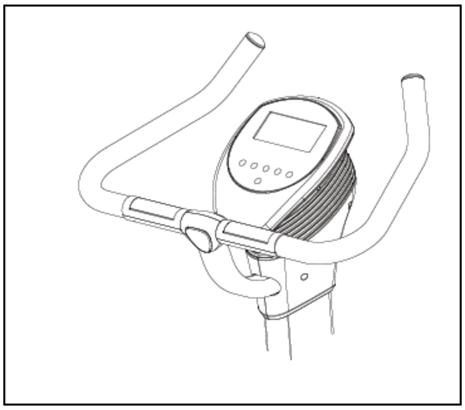
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE




ÉTAPE 5 : assemblage des Manchons de la console



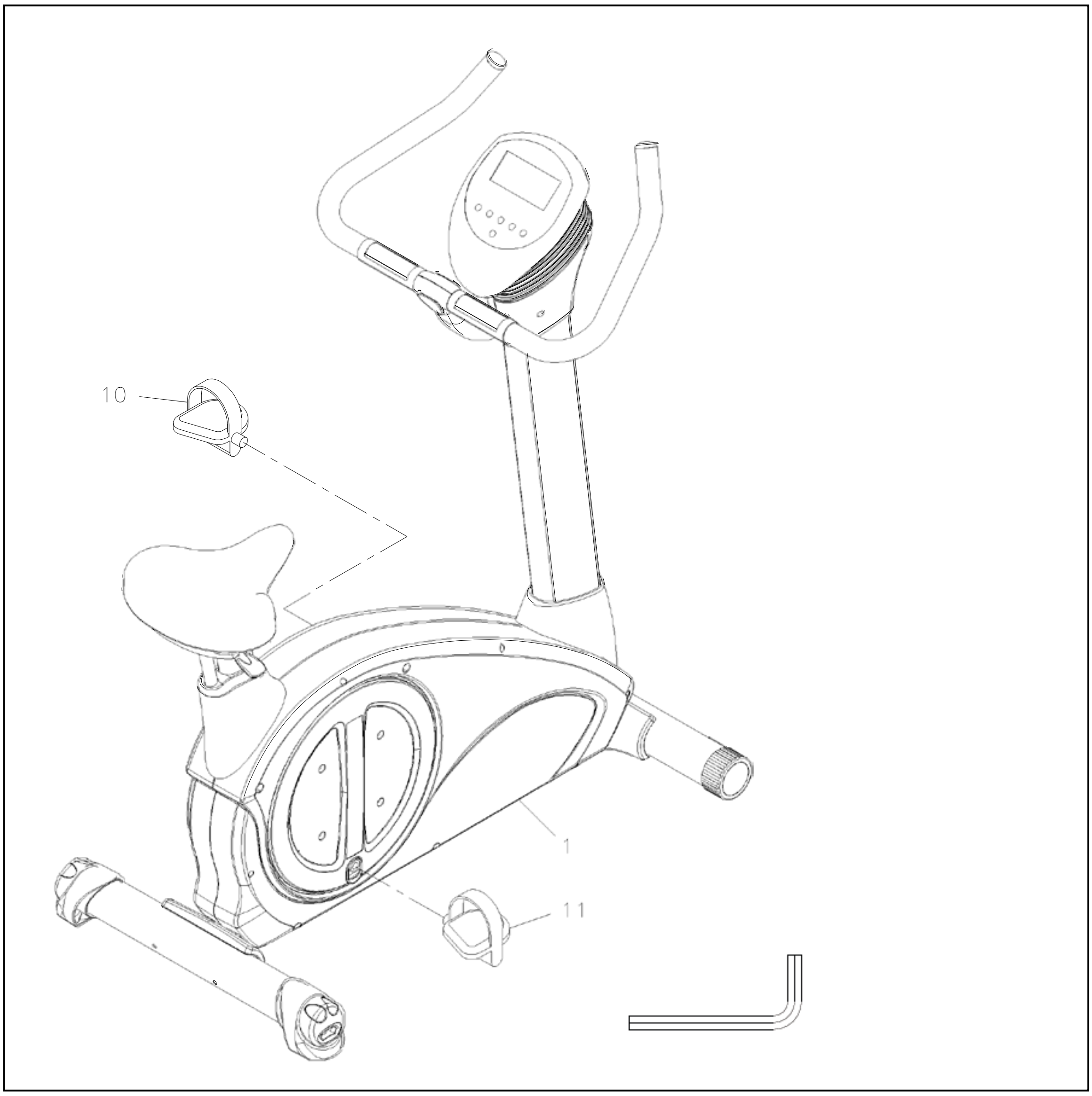
a. Placez le **Manchon droit de la console (35)** sur le côté droit du **Montant vertical (5)** **NOTE :** assurez-vous que le **Manchon droit de la console(35)** recouvre le côté droit du **Montant vertical (5)**, la partie inférieure du **Capot inférieur de la console (33)** et le côté droit du **Guidon avant (6)** comme sur l'illustration de gauche.



b. Fixez ensuite le **Manchon droit de la console (35)** au **Montant vertical (5)** avec deux **vis à tête ronde (M5 x p0.8 x 15mm) (73).**

c. Répétez le processus ci-dessus du côté gauche pour fixer le **Manchon gauche de la console (34)** sur le côté gauche du **Montant vertical (5)** **NOTE :** Assurez vous que le **Manchon gauche de la console (34)** recouvre le côté gauche du **du Montant vertical (5)**, la partie inférieure du **Capot inférieur de la console (33)** et le côté gauche du **Guidon avant (6)** comme sur l'illustration de gauche.

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



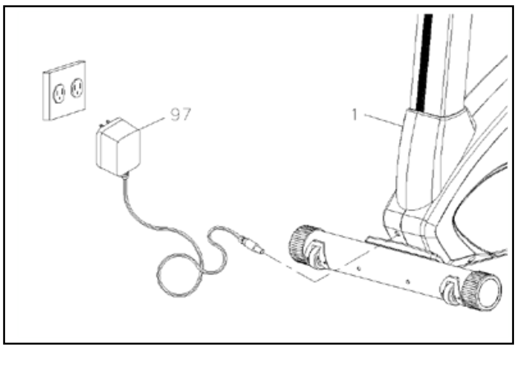

### ÉTAPE 6 : assemblage des pédales

a. Placez la **Pédale de droite (11)** à l'emplacement de la manivelle droite sur le **Châssis principal**. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer fermement la **Pédale droite (11)** à la manivelle de droite. **Serrez la pédale au maximum.**

b. Placez la **Pédale de gauche (10)** à l'emplacement de la manivelle gauche sur le **Châssis principal**. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer fermement la **Pédale gauche (10)** à la manivelle de gauche. **Serrez la pédale au maximum.**

c. Terminez l'assemblage en vous assurant que toutes les pièces sont fixées solidement avant d'utiliser l'équipement.

### ÉTAPE 7 : Adaptateur CA




**a.** Connectez **l'Adaptateur (97)** au connecteur situé à l'avant du **Châssis principal (1)**

b. Branchez **l'Adaptateur (97)** sur une prise de courant pour allumer la console.

## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

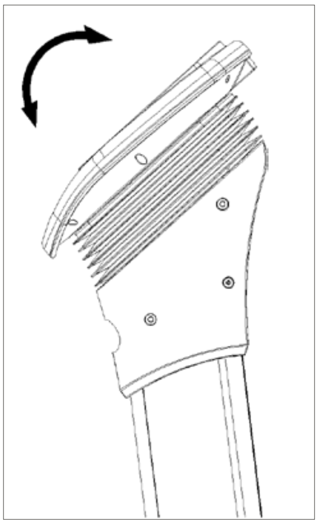
### COMMENT RÉGLER LES MOLETTES DE RÉGLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE



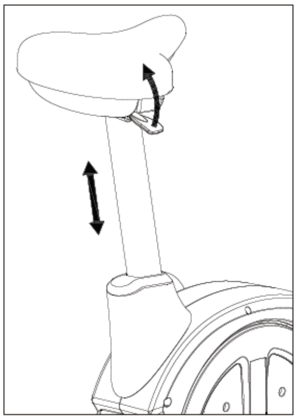
a. Après avoir placé l'appareil à l'emplacement souhaité, vérifier qu'il est bien stable.

b. Si l'appareil n'est pas stable, réglez-le, en tournant un ou les deux embouts de réglage **(27)** dans le sens horaire ou anti -horaire jusqu'à ce que l'appareil soit stable.

### COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA CONSOLE



Pour obtenir le meilleur angle, il est conseillé d'utiliser les deux mains pour tenir le haut et le bas de la console et d'ajuster doucement l'angle jusqu'à la position voulue.

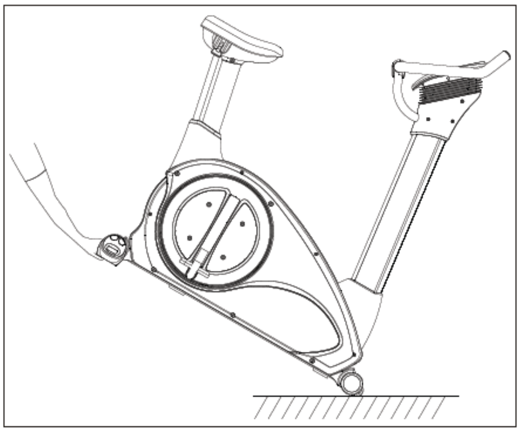


### COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DE LA SELLE

a. Tirez la **Poignée de réglage (25)** vers le haut pour régler la hauteur de la selle.

b. Une fois la selle réglée dans la position voulue, relâchez la **Poignée de réglage (25)** jusqu'à ce que vous entendiez un son "clic".

### COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL EN TOUTE SÉCURITÉ



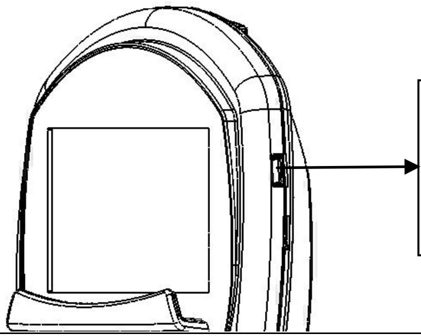
Soulevez le **Stabilisateur arrière (3)** des deux mains et tirez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité avec précautions.

- Assurez que le sol est bien plat lorsque vous tirez l'équipement.

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE




- **P**renez quelques minutes pour examiner le plan de la console. Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des fonctionnalités et des fonctions de la console
- **N**ous vous recommandons d'utiliser la console pour varier votre routine d'entraînement et vous concentrer sur les objectifs à atteindre. La console peut devenir une réelle source de motivation et d'intérêt pour vous maintenir en forme



Cette console dispose d'un port USB intégré pour recharger les dispositifs iOS et Android.

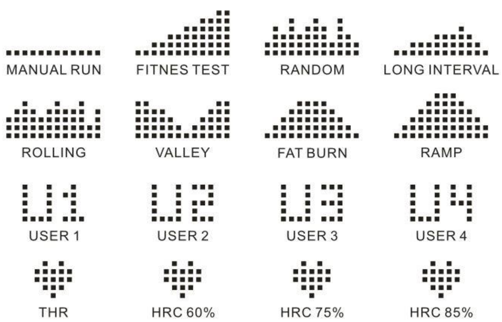
## Appareil sous tension

a. Assurez-vous que l'adaptateur de l'appareil est correctement branché dans la prise.
b. Pédalez ou appuyez sur un des boutons pour activer la console. L'écran de la console s'allume et émet un bref bip sonore, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

## Appareil hors tension

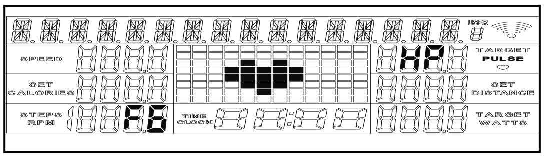
La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.

## Liste des programmes

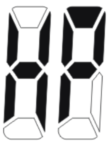



| | | | |
|---|---|---|---|
| P1 FONCTIONNEMENT MANUEL | P2 TEST DE CONDITION PHYSIQUE | P3 PROGRAMME ALÉATOIRE | P4 PROG BASÉ SUR UN INTERVALLE LONG |
| P5 PROG DE DÉPART | P6 PROG « VALLÉE » | P7 PR BRÛLE-GRAISSES | P8 PROG « RAMPE » |
| P9 PROG UTILISATEUR 1 | P10 PR UTILISATEUR 2 | P11 PROG UTILISATEUR 3 | P12 PR UTILISATEUR 4 |
| P13 PR T.H.R. (fréquence cardiaque cible) | P14 HRC 60 % (contrôle de la fréquence cardiaque) | P15 PROG HRC 75 % | P16 PROG HRC 85 % |

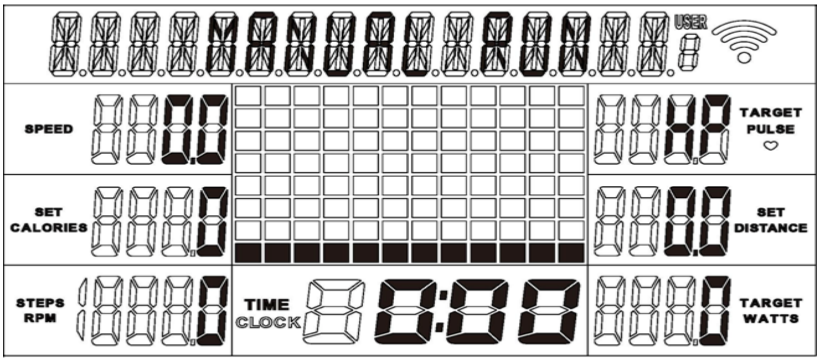
# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – BOUTONS DE LA CONSOLE

| | |
|---|---|
| **START / PAUSE**<br><br>**HOLD TO RESET** | a. Appuyez sur **START/PAUSE** pour commencer votre entraînement.<br>b. Appuyez à nouveau sur START/**PAUSE** pour arrêter et mettre en pause toutes les fonctions pendant votre programme d'entraînement.<br>c. **Fonction HOLD TO RESET : Maintenir** le bouton **START/PAUSE (démarrage/pause) appuyé pour réinitialiser :** toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON. |
| **ENTER** | Appuyez sur **ENTER** pour confirmer la fonction choisie : **PROGRAM (programme), TIME (durée), AGE (âge), TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible)** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (niveau de couple/résistance) à chaque intervalle de durée**. |
| **UP** | Appuyez sur **UP** pour accroître les valeurs de la fonction choisie (**PROGRAM, TIME, AGE, TARGET H.R.** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL à chaque intervalle de durée**). |
| **DOWN** | Appuyez sur **DOWN (bas)** pour réduire les valeurs de la fonction choisie (**PROGRAM, TIME, AGE, TARGET H.R.** et **TORQUE/RESISTANCE LEVEL à chaque intervalle de durée**). |
| **MODE** | **Fonction** MODE : Appuyez sur le bouton **MODE**, toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON. |
| **PULSE RECOVERY** | a. **Le bouton PULSE RECOVERY** (fréquence cardiaque de récupération) mesure à quelle vitesse vous retrouvez une fréquence cardiaque au repos après l'entraînement. Vous pouvez utiliser ce bouton pour évaluer les améliorations obtenues dans votre quête d'une bonne condition physique.<br>b. La console contrôlera votre fréquence cardiaque pendant 60 secondes et calculera une valeur **HEART RATE RECOVERY (fréquence cardiaque de récupération)** comprise entre F1 et F6. F1 est la meilleure valeur ; F6 est la moins bonne (uniquement à titre informatif).<br>c. L'indication ne doit être utilisée que comme valeur de comparaison entre les entraînements. Il est recommandé d'utiliser cette fonction juste après chaque exercice aérobie. Arrêtez l'entraînement avant d'activer la fonction.<br>d. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran.<br><br><br>**REMARQUE :**<br>Si vous ne placez pas correctement vos mains sur les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** situés sur les rampes, la valeur **HEART RATE (fréquence cardiaque)** de la console affichera « HP » et l'écran de gauche affichera « F6 » dès que le compte à rebours sera terminé, ce qui signifie que les **CAPTEURS DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE** n'ont pas pu capter les signaux. Appuyez sur une des touches pour arrêter le long bip sonore, ensuite appuyez de nouveau sur le bouton **PULSE RECOVERY (fréquence cardiaque de récupération)** et assurez-vous de maintenir correctement vos mains sur les **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** situés sur les rampes. |

## Fonctions de la console

| | |
|---|---|
| | **PROGRAMME :**<br>● La console est fournie avec 16 programmes préréglés.<br>● Affiche le programme sélectionné durant l'entraînement.<br>**LEVEL (niveau) :**<br>● Affiche le niveau de couple/résistance du programme actuel, niveau de couple/résistance compris entre 1 et 16 ; programmation par niveau. |
| TIME  | **TEMPS :**<br>● Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.<br>● Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00. |
| SPEED  | **VITESSE :**<br>● Affiche la vitesse actuelle en KM / MILE pendant l'entraînement. |
| CALORIES  | **CALORIES :**<br>● Décompte Up : Mesure le nombre total de calories que votre corps a brûlées pendant l'entraînement.<br>● Plage d'affichage : 0 ~ 9 999. |
| RPM  | **RPM (rotation par minute) :**<br>● Plage d'affichage : 0 ~ 999. |
|  WATTS | **WATTS :**<br>● Affiche la valeur actuelle des watts au cours de l'entraînement.<br>● Plage d'affichage : 0 ~ 600. |
|  DISTANCE | **DISTANCE :**<br>● Décompte Up : Si un objectif de distance n'a pas été sélectionné, la console mesurera la distance totale comprise entre<br>0:00 et 9 999 km / mile. |
|  PULSE | **FRÉQUENCE CARDIAQUE :**<br>● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran.<br>● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. Placez vos mains correctement sur les capteurs de fréquence cardiaque et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau. |

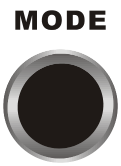
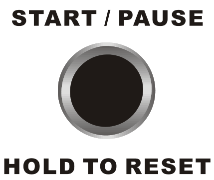
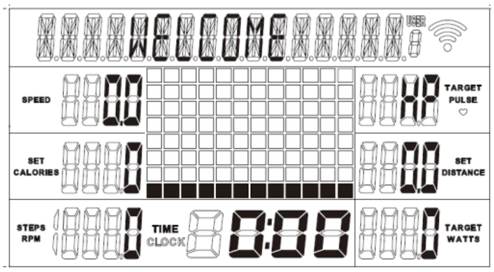
# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROG DE FONCTIONNEMENT MANUEL (P1)




**1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer**

a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.
b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.
c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer. L'écran s'allumera après quelques secondes et émettra un bref bip sonore, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

**2 Information préalable : Bouton <u>"HOLD TO RESET" (maintenir appuyé pour réinitialiser)</u> ou <u>"MODE"</u>, un moyen simple pour réinitialiser et mettre en marche (POWER ON) la console.**

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>Pendant que la console est en PAUSE, appuyez sur le bouton MODE, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état POWER ON.</td><td>Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur START/PAUSE, l'ensemble des données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état POWER ON.</td></tr>
<tr><td colspan="2">

État POWER ON</td></tr>
</table>

**3 Moyen normal pour lancer le MANUAL PROGRAM (P1)**

**A. ENTREZ LE PROGRAMME MANUEL (P1)**

**Bouton ENTER** (ENTRÉE) :

<u>Quand l'appareil est sous tension, le programme manuel (P1) est sélectionné par défaut</u>. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrez le **MANUAL PROGRAM (P1).**

ou

a. Bouton **START/PAUSE** (DÉMARRAGE/PAUSE) : <u>Si vous avez sélectionné un autre programme (P2~P16)</u>, appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause
b. **Bouton MODE** : Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le **PROGRAMME MANUEL (P1)**
c. **Bouton ENTER** : Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrez le **PROGRAMME MANUEL (P1).**

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROG DE FONCTIONNEMENT MANUEL (P1)

## B. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE




**Bouton** UP (HAUT) ou **DOWN** (BAS) :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P1)**, la fonction **TIME** (durée) s'affiche sur l'écran et « 20:00 » clignote.

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00; programmation par minute).**

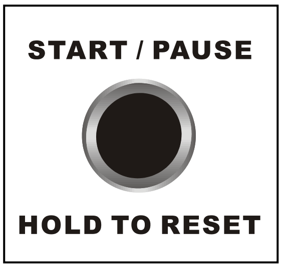
c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

**REMARQUE concernant la DURÉE :**

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

## C. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

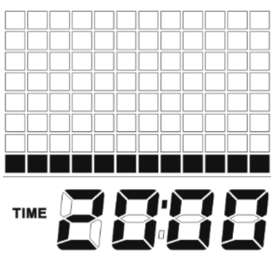
**Bouton START/ PAUSE** : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.




## D. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, CONTRÔLEZ EN PERMANENCE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

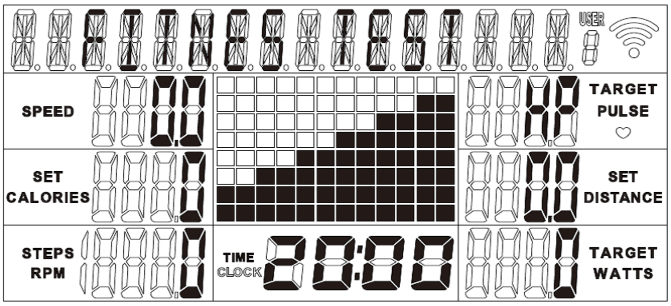
| | |
|---|---|
|   | **REMARQUE concernant la FRÉQUENCE CARDIAQUE :**<br>● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran. |
|   | ● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. La console affichera ensuite le message d'erreur « HP ». Placez vos mains correctement sur les **capteurs de fréquence cardiaque** et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau. |

## E. AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE MODIFIÉ FACILEMENT À TOUT MOMENT

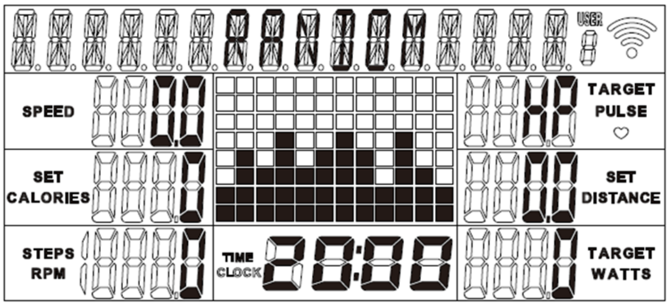
| | |
|---|---|
|   | **Bouton UP** ou **DOWN** : Vous pouvez modifier le niveau de couple/résistance (niveaux compris entre 1 et 16) à tout moment au cours de l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. |

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P2 ~ P8)”

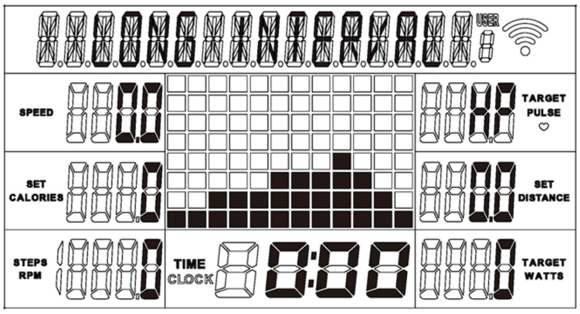
**P2 TEST DE CONDITION PHYSIQUE**



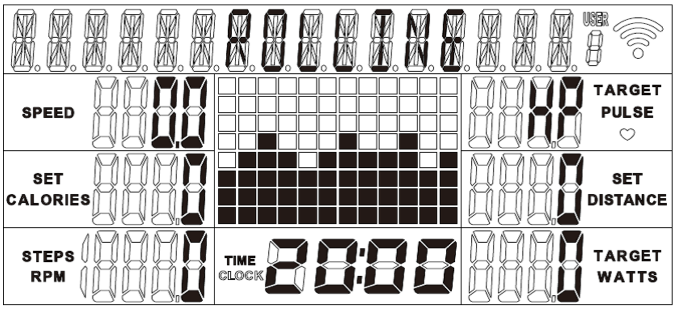

**P3 PROGRAMME ALÉATOIRE**



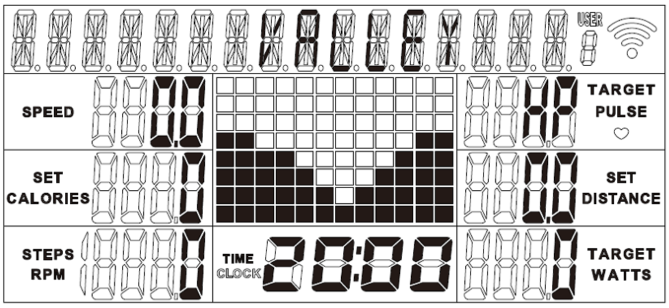

**P4 PROGRAMME BASÉ SUR UN INTERVALLE LONG**



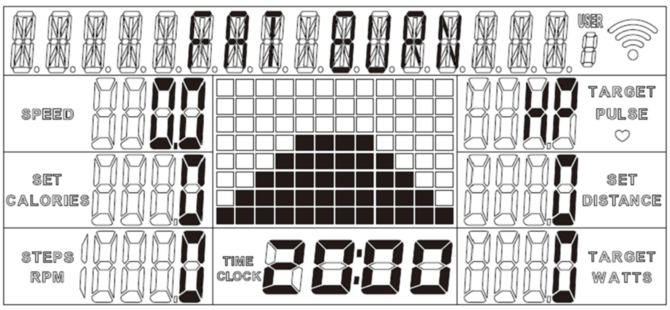

**P5 PROGRAMME DE DÉPART**



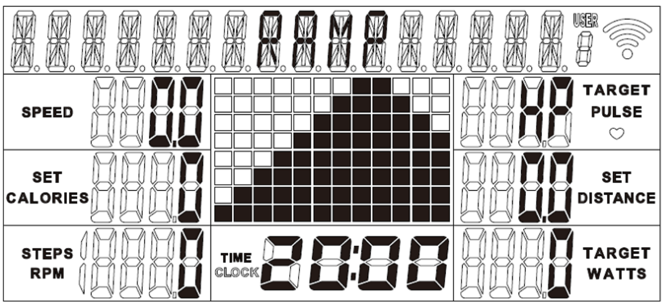

**P6 PROGRAMME DE TYPE « VALLÉE »**




**P7 PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES**




**P8 PROGRAMME « RAMPE »**




## 1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

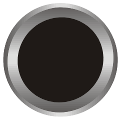
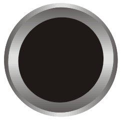
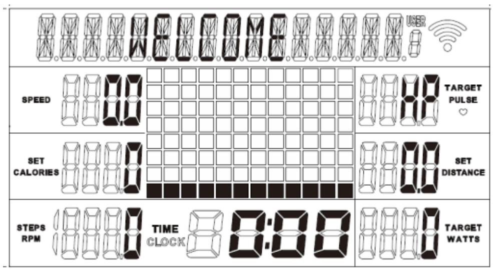
a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.

b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. L'écran de la console s'allumera au bout de quelques secondes et émettra un bref bip sonore, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P2 ~ P8)

## 2 Information préalable : Bouton **<u>"HOLD TO RESET" (maintenir appuyé pour réinitialiser)</u>** ou **<u>"MODE"</u>** : moyen simple pour réinitialiser et mettre en marche (POWER ON) la console.

| MODE  | START / PAUSE  HOLD TO RESET |
|---|---|
| Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**. | Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données sont réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**. |
|   **État POWER ON** | |

## 3 Moyen normal pour lancer le PROGRAMME (P2~P8)

### A. ENTREZ LE PROGRAMME (P2~P8)

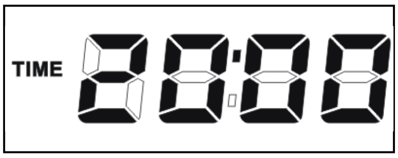
a. **Bouton START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1 ou P9 ~ P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause.

b. **Bouton** MODE : Appuyez sur le bouton **MODE,** toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état <u>POWER ON</u>.

c. **Bouton UP** ou **DOWN** : Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME (P2 ~ P8).**

d. **Bouton ENTER** : Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer le **PROGRAMME (P2 ~ P8).**

### B. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE




**Bouton UP** ou **DOWN** :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME (P2~P8)**, la fonction **TIME** s'affichera sur l'écran et « 20:00 » clignotera.

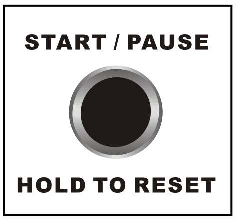
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00 ; programmation par minute).**

c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

**REMARQUE concernant la DURÉE :**

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de <u>0:00 à un maximum de 99:59 minutes.</u>
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

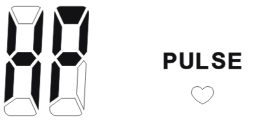
### C. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT



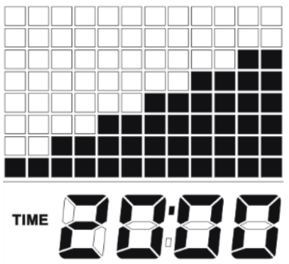

**Bouton START/ PAUSE** : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P2 ~ P8)

## D. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, CONTRÔLEZ EN PERMANENCE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

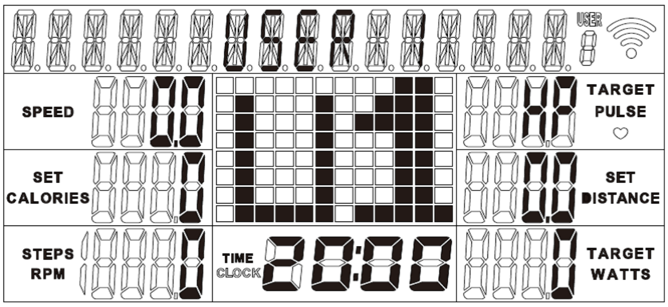
| | |
|---|---|
|  | **REMARQUE concernant la FRÉQUENCE CARDIAQUE :**<br>● Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran. |
|  | ● Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. La console affichera ensuite un message d'erreur, « HP ». Placez vos mains correctement sur les **capteurs de fréquence cardiaque** et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau. |

## E. AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE PEUT FACILEMENT ÊTRE CHANGÉ À TOUT MOMENT

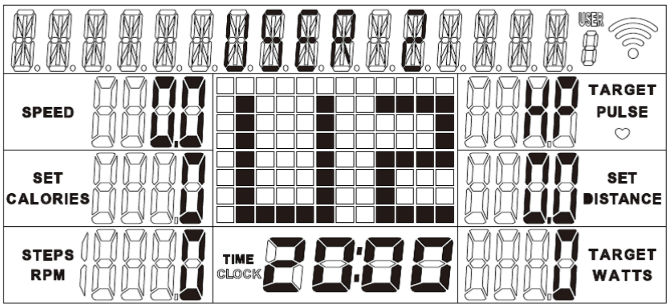
| | |
|---|---|
|  | **Bouton UP** ou **DOWN** : Vous pouvez facilement changer le niveau de couple/résistance à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. |

## INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P9 ~ P12)

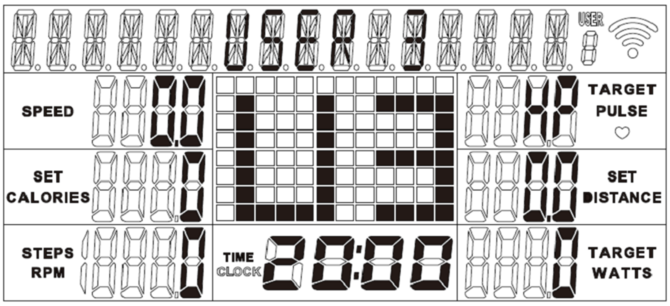
**P9 PROGRAMME UTILISATEUR 1**



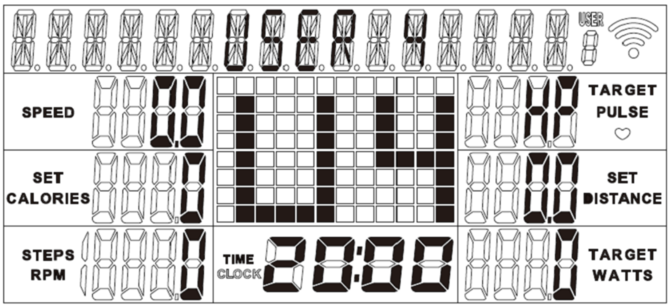

**P10 PROGRAMME UTILISATEUR 2**




**P11 PROGRAMME UTILISATEUR 3**




**P12 PROGRAMME UTILISATEUR 4**

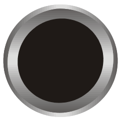



### 1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.
b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.
c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l’allumer . L'écran de la console s'allumera au bout de quelques minutes et émettra un bip sonore bref, ce qui indique que la console est prête à l'emploi.

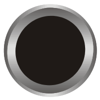
### 2 Information préalable : Bouton ”HOLD TO RESET” ou “MODE”, un moyen simple pour réinitialiser et METTRE EN MARCHE la console.

**MODE**



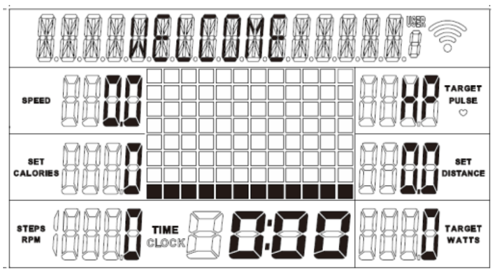
Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.

**START / PAUSE**



**HOLD TO RESET**

Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**.




**État POWER ON**

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P9 ~ P12)

## 3 Moyen normal pour lancer le PROGRAMME (P9~P12)

### A. ENTREZ LE PROGRAMME (P9~P 12)

a. **Bouton START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1 ~ P8 ou P13 ~ P16), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause.

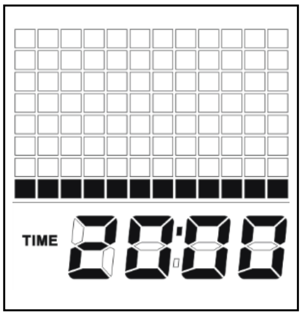
b. **Fonction** MODE : **Appuyez sur le bouton** MODE, toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.

c. **Bouton UP** ou **DOWN** : Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME (P9 ~ P12).**

d. **Bouton ENTER** : Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer le **PROGRAMME (P9 ~ P12).**

### B. RÉGLER LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE

**Bouton ENTER** et ensuite bouton **UP** ou **DOWN** :



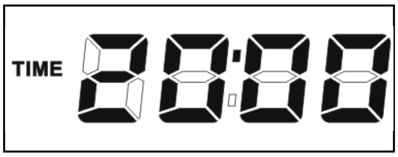

a. Le **USER SETTING PROGRAM** (programme de réglage par l'utilisateur) permet à l'utilisateur de régler manuellement le niveau de couple/résistance. La console divisera la durée en 12 intervalles. L'utilisateur peut alors, selon ses préférences, régler le niveau de couple/résistance souhaité pour chaque intervalle de durée.

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour entrer le mode afin de régler **CHAQUE INTERVALLE DE DURÉE DU NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE COMPRIS ENTRE 1 ET 16 ; PROGRAMMATION PAR NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE**, et ensuite sur le bouton **ENTER** pour confirmer.

c. Poursuivez le processus ci-dessus pour terminer le réglage de vos préférences.

**NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE** en 12 intervalles de durée. Le profil du programme sera sauvegardé après qu'il ait été réglé. Vous pouvez modifier le profil à tout moment dans le mode **STOP.**

### C. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE




**Bouton UP** ou **DOWN** :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME (P2~P8)**, la fonction **TIME** s'affichera sur l'écran et « 20:00 » clignotera.

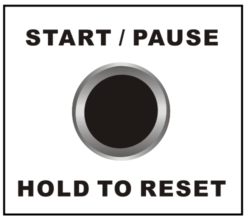
b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00 ; programmation par minute).**

c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

**REMARQUE concernant la DURÉE :**

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

### D. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT



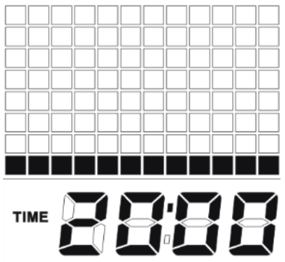

**Bouton START/ PAUSE** : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P9 ~ P12)

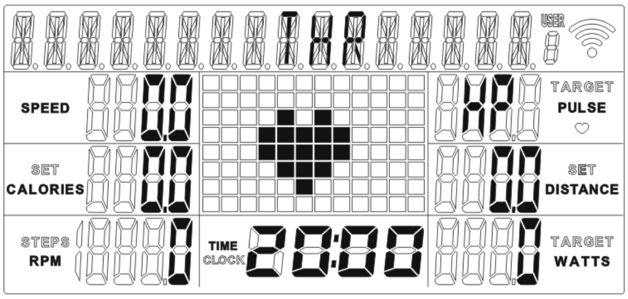
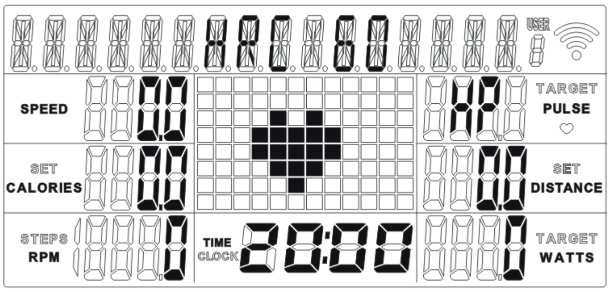
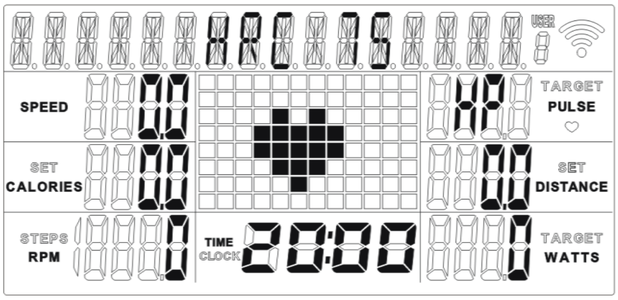
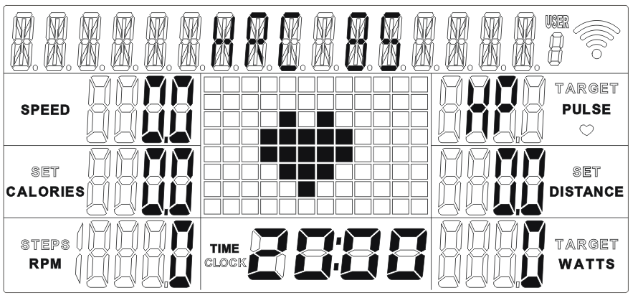
## E. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, CONTRÔLEZ EN PERMANENCE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

| | |
|---|---|
|  | **REMARQUE concernant la FRÉQUENCE CARDIAQUE :**<br>• Vous devez placer les mains sur les **capteurs de fréquence cardiaque** situés sur le **guidon**. Votre fréquence cardiaque s'affichera après quelques secondes, une fois le symbole « ♥ » en forme de cœur à l'écran. |
|  | • Si vous ne placez pas vos mains correctement et que quelques secondes s'écoulent sans qu'aucune impulsion n'ait été captée, la console éteindra le circuit d'impulsions. La console affichera ensuite un message d'erreur, « HP ». Placez vos mains correctement sur les **capteurs de fréquence cardiaque** et l'indication de la fréquence cardiaque s'affichera à nouveau. |

## F. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT, LE NIVEAU DE COUPLE/RÉSISTANCE PEUT ÊTRE FACILEMENT CHANGÉ À TOUT MOMENT

| | |
|---|---|
|  | **Bouton UP** ou **DOWN** : Vous pouvez facilement changer le niveau de couple/résistance à tout moment pendant l'entraînement en appuyant sur le bouton **UP** ou **DOWN**. |

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P13 ~ P16)

| P13 PROGRAMME T.H.R. | P14 PROGRAMME HRC 60 % |
|---|---|
|  |  |
| **P15 PROGRAMME HRC 75 %** | **P16 PROGRAMME HRC 85 %** |
|  |  |

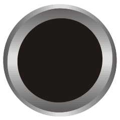
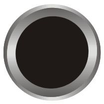
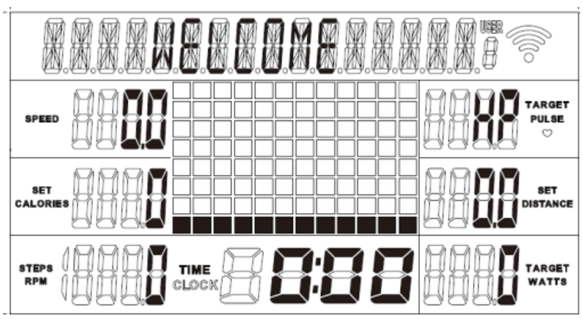
## 1 Information préalable : Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer.

a. Assurez-vous que le câble d'alimentation est correctement branché dans la prise.

b. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité.

c. Appuyez sur un des boutons de la console ou commencez à pédaler pour l'allumer. L'écran de la console s'allumera au bout de quelques secondes et émettra un bip sonore bref, ce qui indique que la console peut être utilisée.

## 2 Information préalable : Bouton <u>"HOLD TO RESET"</u> ou <u>"MODE"</u>, un moyen simple pour réinitialiser et METTRE EN MARCHE la console.

| **MODE**  | **START / PAUSE**  **HOLD TO RESET** |
|---|---|
| Pendant que la console est en **PAUSE**, appuyez **sur le bouton MODE**, toutes les données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**. | Après avoir appuyé pendant quelques secondes sur **START/PAUSE**, l'ensemble des données seront réinitialisées à la valeur d'origine et la console revient à l'état **POWER ON**. |
|  **État POWER ON** | |

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P13 ~ P16)

## 3 Moyen normal pour lancer le PROGRAMME (P13~P16)

### A. ENTREZ LE PROGRAMME (P13~P16)

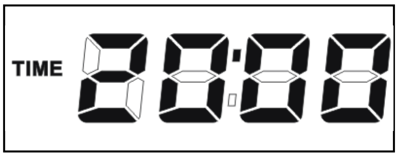
a. **Bouton START/PAUSE** :
Si vous avez sélectionné un autre programme (P1~P12), appuyez sur le bouton **START/PAUSE** pour mettre le programme en cours en pause.

b. **Fonction** MODE : Appuyez sur le bouton **MODE**, toutes les données se remettront à 0 et la console reviendra à l'état POWER ON.

c. **Bouton UP** ou **DOWN** :
Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour sélectionner le **PROGRAMME (P13 ~ P16).**

d. **Bouton ENTER** :
Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer et entrer le **PROGRAMME (P13 ~ P16).**

### B. RÉGLER LA DURÉE SOUHAITÉE




**Bouton UP** ou **DOWN** :

a. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTER** pour entrer dans le **PROGRAMME MANUEL (P2~P8)**, la fonction **TIME** s'affichera sur l'écran et « 20:00 » clignotera.

b. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **DURÉE (10:00 à 99:00 ; programmation par minute).**

c. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la **DURÉE.**

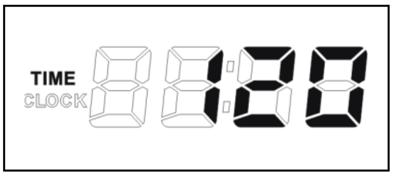
**REMARQUE concernant la DURÉE :**

- Décompte Up : Si aucun objectif de durée n'est sélectionné, **TIME** compte de 0:00 à un maximum de 99:59 minutes.
- Décompte Down : Si vous avez réglé l'objectif de durée, la console décomptera à partir de l'objectif de durée sélectionné jusqu'à 0:00.

### C. RÉGLEZ LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE ou VOTRE ÂGE

**Si vous avez sélectionné le PROGRAMME 13, sélectionnez la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :**

**Bouton UP** ou **DOWN** :




a. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE souhaitée (50 ~ 190 BPM (BATTEMENTS PAR MINUTE) ; PROGRAMMATION PAR BPM.**

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer la valeur **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**.

**Si vous avez sélectionné le PROGRAMME 14~16, sélectionnez votre ÂGE :**

**Bouton** UP **ou** DOWN :



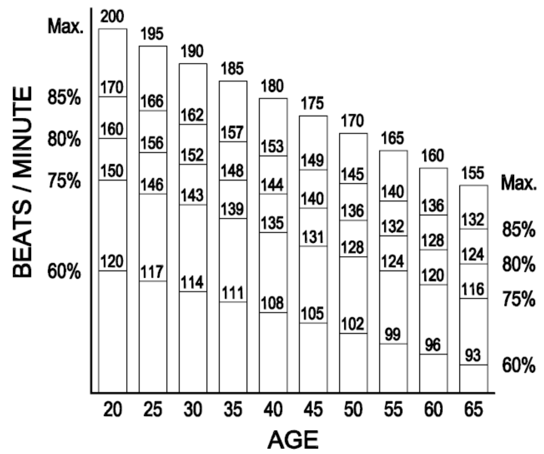

a. Utilisez les boutons **UP** ou **DOWN** pour régler votre **ÂGE (13 À 99 ANS ; PROGRAMMATION PAR ANNÉE).**

b. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour confirmer votre **ÂGE.**

**ATTENTION : REMARQUE concernant l'ÂGE :**
**Bien que les valeurs d'âge qu'il est possible d'entrer commencent à 13 ans, il est déconseillé aux enfants d'utiliser cet appareil.**

# INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE – PROGRAMME (P13 ~ P16)

## D. INFORMATIONS À CONNAÎTRE SUR LA PROGRAMMATION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

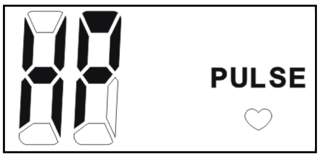



TROUVEZ VOTRE FRÉQUENCE

a. **PRÉSENTATION SIMPLE DES FORMULES :**
**DÉBUTANT :** 60 % de la fréquence cardiaque maximum =
60 % de (220 – votre âge)
**SPORTIF :** 75 % de la fréquence cardiaque maximum =
75 % de (220 – votre âge)
**SPORTIF RÉGULIER :** 85 % de la fréquence cardiaque maximum =
85 % de (220 – votre âge).

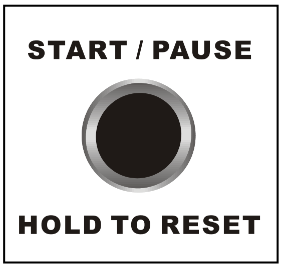
b. **LA CONSOLE CONTRÔLE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE L'INSTANT**

- La console contrôlera votre fréquence cardiaque du moment et ajustera automatiquement le niveau de couple/résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque dans votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.**
- Si votre fréquence cardiaque actuelle est > à la valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** ± 10, la console baisse automatiquement d'un niveau de couple/résistance.
- Si votre fréquence cardiaque actuelle est < à la valeur de la **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**± 10, la console augmente automatiquement d'un niveau de couple/résistance.
  Par exemple : si vous êtes âgé de 30 ans, 60 % de votre fréquence cardiaque maximum égale 114.
  Pour déterminer votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**, le nombre minimal dans votre zone est 104 (114 – 10) et le nombre maximum dans votre zone est 124 (114 + 10), votre **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** dans cet exemple est donc comprise entre 104 et 124.
  Le programme contrôlera alors votre fréquence cardiaque et ajustera automatiquement le niveau de couple/résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la **ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** (104 - 124) pendant l'entraînement.




**REMARQUE : Si, au cours du programme principal H.R.C., vous ne portez pas de ceinture thoracique ou ne placez pas vos mains correctement sur les capteurs de fréquence cardiaque, la console affichera au bout de 5 secondes le message «HP» et éteindra le circuit d'impulsions. Si la console n'est toujours pas en mesure de capter la valeur de la fréquence cardiaque, elle arrêtera le programme 30 secondes plus tard.**
**Appuyez sur le bouton START et assurez-vous de porter une ceinture thoracique ou de placer correctement vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque, l'indication de la fréquence cardiaque apparaîtra de nouveau et maintiendra le démarrage du programme.**

## E. COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT




**Bouton START/ PAUSE** : Appuyez sur **START/ PAUSE** pour commencer l'entraînement.

# GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

| PROBLÈME | CAUSE POSSIBLE | SOLUTION |
|---|---|---|
| **E1** | Aucun signal de vitesse | 1) Relisez les instructions d'assemblage pour vérifier que toutes les prises et fiches électriques de l'ordinateur sont SOLIDEMENT connectées. |
| | | 2) Vérifiez que le Système de résistance magnétique du vélo est correctement réglé et peut être ajusté sans forcer. L'un des symptômes du problème est que le Moteur rencontre des difficultés pour ajuster la résistance et se met à faire des bruits anormaux. Lorsque cela se produit, le Moteur est peut-être déjà endommagé par une interférence quelconque. Une fois débarrassé de ce qui gêne le moteur, il faudra le vérifier pour s'assurer qu'il fonctionne encore correctement. |
| | | 3) Problèmes de moteur<br>a. Les symptômes incluent un bruit anormalement fort du Moteur, ce qui signifie que les vitesses NE s'engagent PAS correctement. Essayez d'inverser la résistance et réessayez.<br>b. Si le moteur ne tourne pas du tout, vérifiez à nouveau comme indiqué ci-dessus. |
| | | 4) Si cela échoue, remplacez le Moteur. |
| **E2** | L'ordinateur n'arrive pas à établir d'interface avec le circuit intégré. | Déconnectez l'adaptateur et/ou enlevez les piles.<br>Reconnectez l'adaptateur et/ou remettez les piles. Cela aura pour effet de REDÉMARRER le circuit intégré, ce qui peut aider l'ordinateur à établir une interface. |
| | | Ôtez et replacez le circuit intégré. |
| | | Si cette dernière opération échoue, remplacez le circuit intégré par un neuf. |
| **E3** | Lors de l'analyse de la grasse corporelle, pas de fréquence cardiaque détectée après 8 secondes. | Vous devez tenir les poignées fermement des deux mains.<br>Vérifiez que vous teniez bien les poignées fermement. |
| **E5** | La tension automatique (compteur) ne quitte pas le point zéro. | 1) Vérifiez que le Système de résistance magnétique du vélo est correctement réglé et peut être ajusté sans forcer. L'un des symptômes du problème est que le Moteur rencontre des difficultés pour ajuster la résistance et se met à faire des bruits anormaux. Lorsque cela se produit, le Moteur est peut-être déjà endommagé par une interférence quelconque. Une fois débarrassé de ce qui gêne le moteur, il faudra le vérifier pour s'assurer qu'il fonctionne encore correctement. |
| | | 2) Problèmes de moteur<br>a. Les symptômes incluent un bruit anormalement fort du Moteur, ce qui signifie que les vitesses NE s'engagent PAS correctement. Essayez d'inverser la résistance et réessayez.<br>b. Si le moteur ne tourne pas du tout, vérifiez à nouveau comme indiqué ci-dessus. |
| | | 3) Si cela échoue, remplacez le Moteur. |
| **Pas de signal de pouls capté sur les mains ou un signal défectueux.** | L'ordinateur NE reçoit PAS de signal de pouls. | Vérifiez que les fiches des Capteurs de pouls manuels sont connectées SOLIDEMENT insérées dans les prises |
| | L'ordinateur reçoit un Signal de pouls faible ou intermittent. | Les Capteurs de pouls manuels NE fonctionnent PAS correctement si votre peau est particulièrement sèche. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et réessayez. |
| | | 2) Les Capteurs de pouls manuels sont conçus pour être tenus fermement. Si vous bougez les mains pendant votre exercice physique, l'ordinateur peut recevoir un Signal de pouls intermittent. Pendant votre exercice, évitez de bouger les mains, et tenez les Capteurs de pouls manuels fermement. Si vous déplacez vos mains pendant l'exercice, laissez à l'ordinateur quelques secondes pour rééchantillonner et afficher une Fréquence de pouls correcte. |
| | | 3) Nettoyez les Capteurs de pouls manuels pour garantir que le contact se fasse bien entre votre corps et les Capteurs de pouls. |
| | | 4) Enlevez les capteurs de pouls pour vérifier que les cosses ouvertes sont correctement fixées. |
| | | Si le problème persiste après avoir effectué toutes les vérifications précédentes, veuillez contacter votre revendeur. |
| | Défaillance de l'ordinateur. | Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur. |

# GUIDE DE DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

| PROBLÈME | CAUSE POSSIBLE | SOLUTION |
|---|---|---|
| **Rien ne s'affiche sur l'écran LCD.** | Avez-vous le bon modèle d'adaptateur et les bonnes piles ? | Vérifiez que les spécifications des piles ou de l'adaptateur correspondent aux spécifications indiquées dans le manuel d'instructions. |
| | L'interrupteur secteur est-il en position éteinte ? | Vérifiez que l'interrupteur est en position allumée et que fournit effectivement du courant. |
| | L'adaptateur est-il débranché ? | Vérifiez que l'adaptateur est correctement connecté à la prise secteur et à l'ordinateur. |
| | Les piles sont-elles en place ?<br>Les piles ont-elles été insérées à l'envers ? | Assurez-vous de la présence des piles.<br>Verifiez que les piles sont à l'endroit et que la polarité est respectée (c.-à-d. les - et les +) |
| | Défaillance de l'ordinateur. | Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur. |
| **L'affichage de la vitesse indique 0.** | L'ordinateur ne reçoit pas de signal du Capteur de vitesse ? | 1) Vérifiez que l'Aimant du capteur est correctement installé et passe devant le Capteur. |
| | | 2) Vérifiez que l'espace entre le Capteur de vitesse et l'aimant est de 5 mm ou moins. |
| | | 3) 1) Vérifiez que toutes les fiches et prises de l'ordinateur sont SOLIDEMENT connectées. |
| | | 4) Vérifiez que les fils de l'ordinateur sont pas endommagés. |
| | Défaillance du capteur. | Si les autres vérifications ont échoué, remplacez le Capteur. |
| | Défaillance de l'ordinateur | Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur. |
| **Une partie de l'écran LCD n'affiche rien.** | Le contact se fait mal entre la carte imprimée et la membrane LCD. Appuyez doucement sur l'Écran LCD, si l'affichage revient partout, c'est un problème de connexion. | Vérifiez que la carte imprimée est solidement fixée dans le boîtier de l'ordinateur. Resserrez les vis. Veillez à NE PAS trop les serrer, cela risque de détruire la Carte imprimée. Les vis sont suffisamment serrées quand vous rencontrez une résistance. Arrêtez immédiatement de visser. |
| | La carte imprimée et la membrane LCD ne sont pas alignées. Si vous rencontrez ce problème, vous arriverez peut-être à voir que l'Écran est un peu de travers et N'est PAS droit ou parallèle au Boîtier de l'ordinateur. | Ouvrez le boîtier de l'ordinateur, enlevez les vis de la Carte imprimée, retirez avec précaution la Carte imprimée, et réalignez l'Écran LCD et l'Écran LCD et/ou la membrane. Prenez soin d'éviter les heurs ou les coups qui pourraient faire quitter son alignement à la Membrane en avant que les vis de la Carte imprimée ne soient serrées.<br>Remettez les vis de la Carte imprimée en place en prenant soin de NE PAS trop les serrer, car cela peut détruire la Carte imprimée. Les vis sont suffisamment serrées quand vous rencontrez une résistance. Arrêtez immédiatement de visser. |
| | Défaillance de l'ordinateur | Contactez votre revendeur pour remplacer l'ordinateur. |

# CONSEILS D'EXERCICE

La façon de commencer un programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous avez un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter les périodes d'exercice sur le Vélo d'appartement **Iceberg** graduellement, de quelques minutes par séance d'entraînement.

Au départ, vous ne serez peut-être capable de pratiquer de l'exercice que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre condition physique va s'améliorer en six à huit semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus longtemps. Il est important de travailler à votre propre rythme. Vous finirez par être capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption. Plus votre forme physique s'améliorera, plus vous devrez travailler pour rester dans votre zone cible. Veuillez garder à l'esprit les points essentiels suivants :

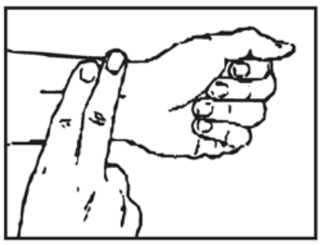
- Soumettez vos programmes d'entraînement et de nutrition à votre médecin pour qu'il vous conseille sur l'organisation de vos séances d'entraînement.
- Pour le début de votre programme d'entraînement, fixez-vous des objectifs réalistes mis au point en collaboration avec votre médecin.
- Surveillez régulièrement votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible à partir de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre Vélo elliptique sur une surface plane et à au moins 3 mètres des murs et des meubles.

**INTENSITÉ DE L'EXERCICE**

Pour tirer le meilleur parti de l'exercice physique, il est important de pratiquer cet exercice à une intensité appropriée. Votre fréquence cardiaque peut vous aider à déterminer cette intensité. Pour des exercices d'aérobic efficaces, le niveau de votre fréquence cardiaque doit être maintenu entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées pour les personnes en bonne condition ou en mauvaise condition physique en fonction de l'âge.

| Age | Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % du maximum de la fréquence cardiaque) | Fréquence cardiaque maximum moyenne (100 %) |
|---|---|---|
| 20 | 110à 180 battements/min. | 200 battements/min. |
| 25 | 107 à 175 battements/min. | 195 battements/min. |
| 30 | 105 à 171 battements/min. | 190 battements/min. |
| 35 | 102 à 166 battements/min. | 185 battements/min. |
| 40 | 99 à 162 battements/min. | 180 battements/min. |
| 45 | 97 à 157 battements/min. | 175 battements/min. |
| 50 | 94 à 153 battements/min. | 170 battements/min. |
| 55 | 91 à 148 battements/min. | 165 battements/min. |
| 60 | 88 à 144 battements/min. | 160 battements/min. |
| 65 | 85 à 139 battements/min. | 155 battements/min. |
| 70 | 83 à 135 battements/min. | 150 battements/min. |

Pendant les premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque proche de la limite inférieure de votre zone cible pendant l'exercice. Après quelques mois, vous pourrez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle soit au milieu de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice.



Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice et continuez à bouger vos jambes ou à marcher tout en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Les battements sont comptés pendant six secondes, car la fréquence cardiaque tombe rapidement lorsque vous arrêtez l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.

# Échauffement et retour au calme

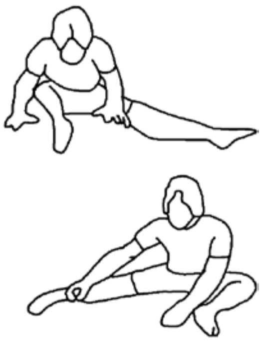
**Échauffement** L'échauffement a pour but de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement en force ou des exercices d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles de travail. Celles-ci peuvent inclure la marche rythmée, le jogging, les sautillements sur place, la corde à sauter ou la course sur place.

**Étirements.** Vous étirer alors que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié, puis de nouveau après votre entraînement en force ou séance d'aérobic est très important. L'étirement des muscles est plus facile à ces moments-là, grâce à leur température plus élevée qui diminue considérablement le risque de blessure. Ces étirements doivent durer 15 à 30 secondes. Ne faites pas de mouvements brusques.

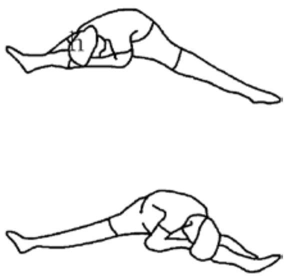
## Suggestion d'exercices d'étirement



**Étirements du bas du corps**
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant. Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids de votre corps pour étirer l'arrière des jambes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Quand la traction sur l'arrière des jambes diminue, essayez de passer progressivement à une position plus basse.



**Tractions torse penché**
Asseyez-vous sur le sol, jambes écartées, une jambe tendue et l'autre genou plié. Penchez la poitrine jusqu'à ce que vous touchiez la jambe repliée. Tenez cette position au moins 10 secondes. Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.



**Étirement au sol**
Asseyez-vous sur le sol et ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou droit en utilisant vos bras pour tirer votre torse vers vos cuisses. Tenez cette position 10 à 30 secondes. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES ! Répétez 10 fois cet étirement. Recommencez avec la jambe gauche.

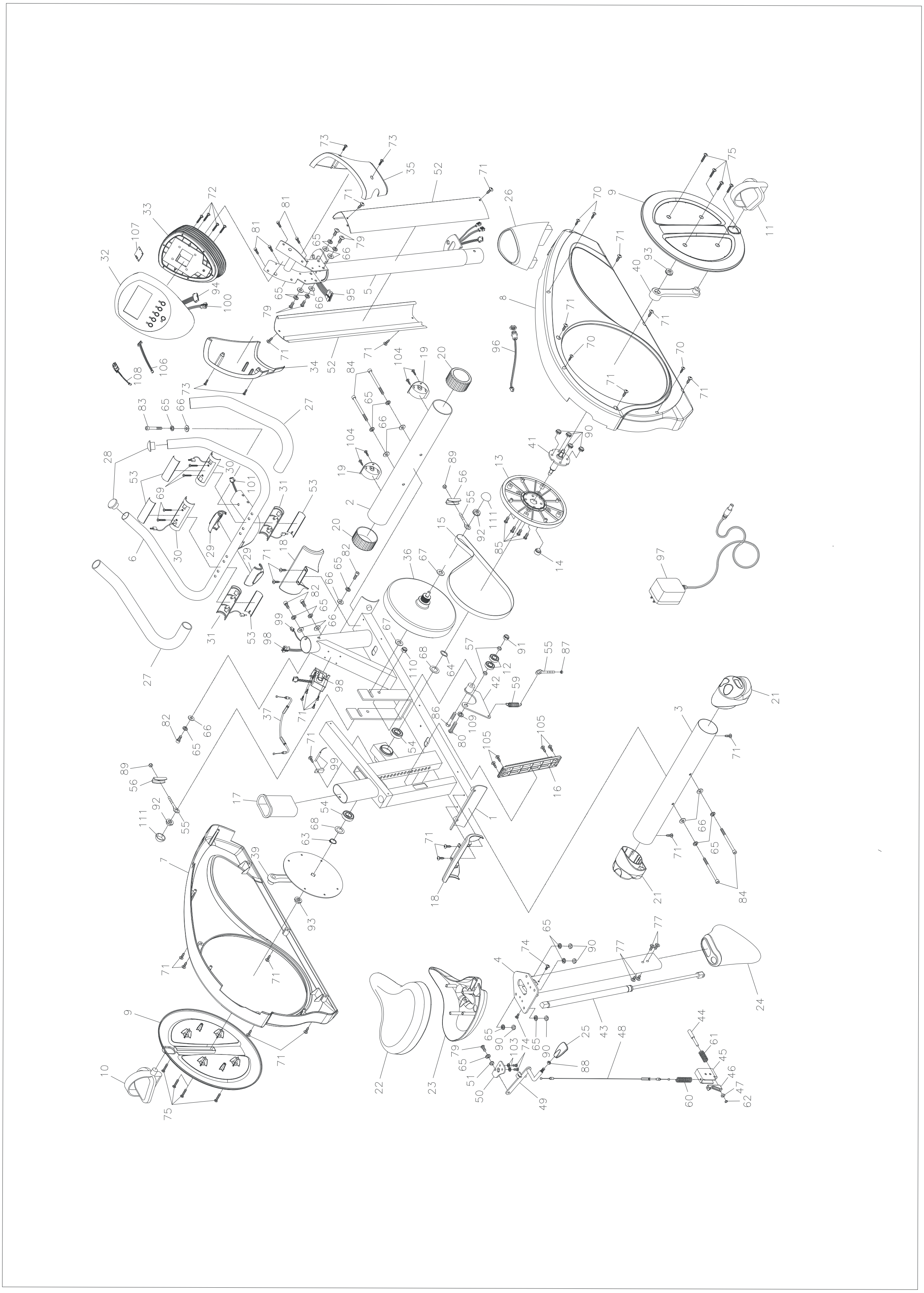


**Étirement penché des jambes**
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant en avant comme sur l'illustration. Servez-vous de vos bras pour tirer doucement le haut de votre corps vers la jambe droite. Laissez pendre votre tête. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES ! Tenez cette position 10 secondes au moins. Recommencez en tirant le haut du corps ver la jambe gauche. Répétez lentement cet étirement plusieurs fois.

**N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercice physique.**

**Récupération** L'objectif de la récupération est de ramener le corps dans son état de repos normal, ou dans un état proche, à la fin de chaque session d'exercice. Une bonne récupération ralentit la fréquence cardiaque et permet au sang de revenir vers le coeur. Vous devez effectuer une session de récupération incluant les étirements indiqués ci-dessus après chaque session d'entraînement de force.

# SCHÉMA DES PIÈCES DU PRODUIT



# LISTE DES PIÈCES

| NO. | Nom de la pièce | QTÉ |
|---|---|---|
| 1 | Châssis principal | 1 |
| 2 | Stabilisateur avant | 1 |
| 3 | Stabilisateur arrière | 1 |
| 4 | Montant de la selle | 1 |
| 5 | Montant vertical | 1 |
| 6 | Guidon avant | 1 |
| 7 | Carter de chaîne gauche | 1 |
| 8 | Carter de chaîne droit | 1 |
| 9 | Capot de manivelle (Gauche & Droit) | 2 |
| 10 | Pédale gauche | 1 |
| 11 | Pédale droite | 1 |
| 12 | Roue de pression | 2 |
| 13 | Poulie | 1 |
| 14 | Aimant | 1 |
| 15 | Courroie | 1 |
| 16 | Support de pression | 1 |
| 17 | Douille du montant de selle | 1 |
| 18 | Capot décoratif du stabilisateur (Droit & Gauche) | 2 |
| 19 | Roue de transport (gauche et droite) | 2 |
| 20 | Capuchon du stabilisateur avant | 2 |
| 21 | Capuchon de réglage du stabilisateur arrière | 2 |
| 22 | Coussin de la selle | 1 |
| 23 | Capot inférieur de la selle | 1 |
| 24 | Protection selle | 1 |
| 25 | Poignée de réglage | 1 |
| 26 | Manchon vertical | 1 |
| 27 | Poignée en mousse (500 mm) | 2 |
| 28 | Cheville ronde (31,8 mm) | 2 |
| 29 | Capot décoratif du guidon | 2 |
| 30 | Capot supérieur du capteur de pouls (Droit et gauche) | 2 |
| 31 | Capot inférieur du capteur de pouls (Droit et gauche) | 2 |
| 32 | Capot supérieur de la console | 1 |

| NO. | Nom de la pièce | QTÉ |
|---|---|---|
| 33 | Capot inférieur de la console | 1 |
| 34 | Manchon gauche de la console | 1 |
| 35 | Manchon droit de la console | 1 |
| 36 | Volant d'inertie | 1 |
| 37 | Câble | 1 |
| 39 | Manivelle de gauche | 1 |
| 40 | Manivelle de droite | 1 |
| 41 | Axe de manivelle | 1 |
| 42 | Support fixe de ressort | 1 |
| 43 | Poussoir pneumatique | 1 |
| 44 | Axe de Support en U | 1 |
| 45 | Support en U | 1 |
| 46 | Glissière | 1 |
| 47 | Rondelle d'appui courbée | 1 |
| 48 | Câble de glissière | 1 |
| 49 | Levier de réglage de la selle | 1 |
| 50 | Levier de réglage du siège | 1 |
| 51 | Entretoise du Levier de réglage du siège | 1 |
| 52 | Capot vertical (Droit & Gauche) | 2 |
| 53 | Plaque du capteur de pouls | 4 |
| 54 | Roulement 6004zz | 2 |
| 55 | Boulon à oeil | 3 |
| 56 | Support de tension | 2 |
| 57 | Douille (10.2 x 14 x 2 mm) | 2 |
| 59 | Ressort | 1 |
| 60 | Ressort pour câble | 1 |
| 61 | Ressort pour Support en U | 1 |
| 62 | Anneau en E | 1 |
| 63 | Anneau en C | 1 |
| 64 | Rondelle cambrée | 1 |

# LISTE DES PIÈCES

| NO. | Nom de la pièce | QTÉ |
|---|---|---|
| **65** | Rondelle d'arrêt (M8) | 18 |
| **66** | Rondelle (8 x 16 x 2.0t) | 13 |
| **67** | Rondelle (10 x 23 x 2.0t) | 2 |
| **68** | Rondelle (21 x 30 x 1.0t) | 2 |
| **69** | Vis taraud, ronde (M3 x 25 mm) | 4 |
| **70** | Vis taraud, tête plate (M4 x 16 mm) | 4 |
| **71** | Vis taraud, tête plate (M5 x 18 mm) | 25 |
| **72** | Vis à tête large (M5 x p0.8 x 25 mm) | 4 |
| **73** | Vis à tête ronde (M5xp 0,8 x 15 mm) | 4 |
| **74** | Boulon, tête ronde (M6 x p1.0 x 10 mm) | 4 |
| **75** | Boulon, tête ronde (M6 x p1.0 x 25 mm) | 8 |
| **77** | Boulon à tête large (M8 xp 1,25 x 10 mm) | 4 |
| **79** | Boulon à tête ronde (M8 x p1,25 x 16 mm) | 5 |
| **80** | Boulon à tête ronde (M8 x p1.5 x 35 mm) | 1 |
| **81** | Boulon, tête creuse (M6 x p1.0 x 15 mm) | 4 |
| **82** | Boulon, tête creuse (M8 x p1.25 x 16 mm) | 4 |
| **83** | Boulon, tête creuse ( (M8 x p1.25 x 45 mm) | 1 |

| NO. | Nom de la pièce | QTÉ |
|---|---|---|
| **84** | Boulon, tête creuse (M8 xp 1,25 x 90 mm) | 4 |
| **85** | Boulon à tête hexagonale (M8 x p1.25 x 16 mm) | 4 |
| **86** | Boulon à tête hexagonale (M10xp 1,5 x 50 mm) | 1 |
| **87** | Nut (M6) | 1 |
| **88** | Nut (M8) | 1 |
| **89** | Écrou nyloc (M6) | 2 |
| **90** | Écrou nyloc fin (M8) | 8 |
| **91** | Écrou nyloc (M10) | 1 |
| **92** | Écrou à embase (M10) | 2 |
| **93** | Écrou à embase - couleur noire (M10) | 2 |
| **94** | Fil de connexion avant | 1 |
| **95** | Fil de connexion arrière | 1 |
| **96** | Fil de connexion de l'adaptateur | 1 |
| **97** | Adaptateur | 1 |
| **98** | Moteur avec fil électrique | 1 |
| **99** | Fil du capteur avec support | 1 |
| **100** | Fil avant du capteur de pouls | 1 |
| **101** | Fil arrière du capteur de pouls | 1 |
| **103** | Rondelle d'arrêt (M6) | 2 |
| **104** | Vis taraud, tête ronde (M4 x 16 mm) | 4 |
| **105** | Vis à tête large (M5 x 10 mm) | 4 |
| **106** | Faisceau Wifi | 1 |
| **107** | Module WiFi | 1 |
| **108** | Support | 1 |
| **109** | Rondelle d'arrêt (M10) | 2 |
| **110** | Écrou nyloc (M10) | 1 |
| **111** | Écrous Borgnes (M10) | 1 |